

”SILLOIN MINUN YDIN JA KAIKKI MINUSTA
NIIN KUIN LOPPUU”

Tutkimus alkoholille vanhempansa menettäneiden
kokemuksista ja seurakunnan tuesta

Lehtonen Tarja
Käytännöllisen teologian Pro gradu -tutkielma
Syyskuu 2019

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Käytännöllinen teologia
Tekijä – Författare Tarja Lehtonen		
Työn nimi – Arbetets titel ”Silloin minun ydin ja kaikki minusta niin kuin loppuu” – Tutkimus alkoholille vanhempansa menettäneiden kokemuksista ja seurakunnan tuesta		
Oppiaine – Läroämne Teologinen tiedekunta, pastoraaliteologia		
Työn laji – Arbetets art Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum 09.09.2019	Sivumäärä – Sidoantal 77+5
<p>Tiivistelmä – Referat</p> <p>Tutkielmassa tarkastelen alkoholistiperheissä kasvaneiden aikuisten tunteita, kokemuksia ja seurakunnan tukea. Tutkimus on laadullinen ja löyhästi teoriaohjaava. Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysillä käyttäen. Analyysi nosti esiin kolme teemaa: 1. Tunteet, 2. Kokemusten tuoma trauma, 3. Yhteyden puute läheisiin. Tutkimukseen osallistuvien ryhmä kerättiin erään evankelisluterilaisen seurakunnan seurakuntalehden ja sen facebook sivuston kautta. Lisäksi erilaisten facebook- ryhmien kautta, joissa oli mahdollisuus tavoittaa kohderyhmää. Haastateltavien vinkit olivat lisänä aineiston keruussa. Tutkimusta varten perustettiin oma sähköpostitili, jonka kautta tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus ilmoittautua tai ottaa yhteyttä tutkijaan. Aineisto koostuu viidestä aikuisikään ehtineen haastateltavan kokemuksista. Neljä heistä on 35-55-vuotiaita ja yksi alle 35-vuotias. Kaikki haastateltavat olivat naisia, mikä ei ollut tarkoituksellinen valinta. Yhtään miestä ei ilmoittautunut tutkimukseen.</p> <p>Tutkimus näyttää valottavan tunteita monipuolisesti, ja osoitti, että alkoholistiperheissä tunteiden käsittely oli jäänyt vajaaksi. Tunteille ei lapsuuskodissa ollut tilaa niin paljon kuin olisi ollut tarpeen. Piiloon jääneet käsittelemättömät tunteet pyrkivät aikuisuudessa pintaan ja saamaan äänen. Tunteet näyttäytyvät kokonaisvaltaisesti ja muodostavat kehollisia polkuja ihmisen sisimpään. Lapsuuskodin tunneilmapiiri ei ole ollut vapaa, vaan tunteita on joutunut peittelemään. Turva ja yhteys ovat puuttuneet. Aikuisuudessa piiloon jääneet tunteet kärjistyvät usein kehollisiksi, fyysisiksi oireiluiksi. Aikuisiässä lapsena ja nuorena koetut tilanteet nostavat esiin jo unohduksiin painuneita tunteita, jotka ahdistavat ja saavat aikaan fyysistä ja henkistä kipua, sekä kärsimystä.</p> <p>Analyysivaiheen jaottelin viiteen osaan: 1. Mielen puheeseen, 2. Kehon puheeseen, 3. Tunteiden puheeseen, 4. Yhteyden ja kohtaamisen vaille jäämisen puheeseen 5. Seurakunta tukiverkkona osioon.</p> <p>Alkoholistiperheissä kasvaneet kaipaavat erityisellä tavalla yhteyttä läheisiin, koska vanhemmuus lapsuuskodissa on ollut vajaata ja turvatonta. Tutkimus nostaa esiin myös seurakuntien mahdollisuudet lisätä huomiota niiden ihmisten ja perheiden suuntaan, joissa alkoholi on toisen tai molempien vanhempien ongelma.</p> <p>Aikuisiässä kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat hakeutuneet jonkinlaisen avun piiriin. Oman lapsen syntymä näytti olevan eräs vahva tekijä, joka sai tunteet pintaan ja avun hakemisen ajankohtaiseksi. Positiivisen tutkimuksessa näyttäytyykin se, että aikuisena tunteita tunnistettiin hyvin. Vaikeat elämäkokemukset olivat kasvattaneet näkemään asioita syvemmin ja tuoneet viisautta ja ymmärrystä elämään. Hengellisyys ja usko kantoivat myös eteenpäin. Turvallista, hyvää parisuhdetta arvostettiin. Hyvän ja välittävän parisuhteen koettiin antavan korvaavaa kokemusta menneisyyden raskaille kokemuksille.</p> <p>Tutkielmassa sivutaan teologisen tutkimuksen lisäksi hoitotieteitä, sosiaalitieteitä ja psykiatriasta tutkimusta.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Kehollisuus, tunteet, trauma, yhteyden puute		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampanuksen kirjasto, Teologia		
Muuta tietoa		

Sisällys

Johdanto	1
2. Tutkimuksen taustaa	2
2.1 Kehollisuus tunteiden ilmentäjänä	4
2.2 Piilotajunta ja tunteet	6
2.3 Tunteiden matkassa	11
2.4 Itkemättömät itkut ja tukahdutetut tunteet	16
2.5 Ympäristön vaikeneminen ja tunteiden vaimentaminen	19
2.6 Seurakunnan rooli avunantajana	20
2.7 Aikaisempi tutkimus	22
3. Tutkimusasetelma	25
3.1 Tutkimuskysymykset	25
3.3 Luotettavuus ja etiikka	27
3.4 Analyysin kuvaus	28
4.0 Eletyn elämän kipuja	30
4.1 Mielen puhetta	31
4.2 Kehon puhetta	37
4.3 Tunteiden puhetta	42
4.4 Yhteyden ja kohtaamisen vaille jäämisen puhetta	55
4.5 Seurakunta tukiverkkona	59
5. Tarkastelu	67
Lähteet ja apuneuvot	71
Kirjallisuus	71
LIITE 1	78

Nälkä ei ole vain leivän nälkää.

Nälkä on rakkauden puutetta

ÄITI TERESA

Johdanto

On tavallista ajatella, että lapsuus näyttäytyy aina mansikanmakuisena ja aikuisuudessa sieltä voi ammentaa voimavaroja. Omassa perheessäni isäni alkoholisoituminen alkoi vähin erin ollessani noin kuuden vuoden ikäinen. Tätä ennen perheeni oli suhteellisen tavallinen yrittäjäperhe. Isäni oli selvin päin ihanteellinen isä ja puoliso. Vähin erin tapahtuva alkoholisoituminen muutti perheen elämän täysin. Isän sisällä oli paljon rakkautta, mutta pullo peitti lopulta kaiken muun elämän ja läheiset. Oma kokemukseni saikin minut innostumaan aiheen tutkimisesta.

Arkipiispa John Vikström vertaa kirjassaan elämää joukkuepeliin. Hän listaa pelin kulkuun monia eri tekijöitä. Hän toteaa muun muassa pelin kulkevan hyvin kun on yhteyden tuntua, luottamusta, kannustusta ja paimen.¹

Tämän pro-gradu tutkielman tehtävänä on antaa puheenvuoro jo aikuisikään ehtineille henkilöille, jotka ovat lapsuuskodissaan kokeneet vanhemman/vanhempien alkoholismista. Millaisia tunteita ja kokemuksia he aikuisuudessa kohtaavat, kun joukkuepelin kriteerit eivät ole lapsuuskodissa täyttyneet.

Kun keskustelun alla on alkoholiongelmat kodeissa, niin alkoholistiperhe käsitteenä nousee esiin. Käsite tuo mieleen sosiaalisesti moniongelmaisen perheen. Teuvo Peltoniemi haluaa laajentaa näkökulmaa ja käyttää nimitystä alkoholiperhe. Tällä käsitteellä voidaan käsittää sellaista perhettä, jossa alkoholinkäyttö haittaa lasten kehitystä.² Maritta Itäpuisto kritisoi alkoholistiperhe käsitettä ja käyttää omassa tutkimuksessaan alkoholiongelmainen käsitettä. Hän katsoo sen leimaavan ja stereotypisoivan koko perheen yhteneväiseen rooliin ja tuovan esiin julkilausumattomia uskomuksia. Hänen mukaansa alkoholiperhe käsitteen käyttökään ei sulje pois stigmatisoitumisen uhkaa ja perheen näkemistä yhteneväisenä. Perheen lasten ja läheisten kuuleminen

¹ Vikström, 1998, 254, 257, 259, 260, 261.

² Peltoniemi, 2003, 168.

yksilöinä on ensiarvoista kun tutkitaan häiritsevää alkoholinkäyttöä.³

Omakohteisesti päädyin käyttämään tutkielmassani perinteistä alkoholistiperhe sanaa, koska mielestäni alkoholiperhe käsite ei poista leimautumisen uhkaa, kuten Itäpuistokin totesi. Haitallisesti alkoholia käyttävä perhe käsite on taas mielestäni liian kevyt kuvaamaan niitä kokonaisvaltaisia ongelmia, joita vanhemman alkoholismi perheessä pahimmassa tapauksessa aiheuttaa. Päihdeperhe käsitteen olen sulkenut pois kokonaan, koska päihteet pitävät sisällään enemmän kuin pelkkä alkoholi. Enemmän näen yksittäistä käsitettä tärkeämpänä häpeästä irti päästämisen. Myös alkoholiongelmainen perhe ja alkoholiperhe käsitteet voivat mielestäni luoda ulkopuolisissa leimaavia mielikuvia.

Alkoholistien lapset joutuvat elämässään käymään läpi monenlaisia tunteita muun muassa pelkoa, häpeää, hyljätynsi tulemistä ja surua. Tunteet ovat moninaisia ja limittyvät usein toisiinsa. Lapsuus ja nuoruus näyttäytyvät usein toisenlaisilta kuin ei alkoholistien perheissä. Noin puoli miljoonaa suomalaista on joutunut kokemaan lapsuudessaan vanhempansa tai vanhempiensa alkoholismin haittavaikutukset ja ahdingon. Useat henkilöt kantavat vielä aikuisenakin mukanaan lapsuutensa kipeitä haavoja.⁴ Henkilöille vanhempi on elossa, mutta tavallaan häntä ei ole. Kipeä menneisyys voi lisätä kuormaa ja aiheuttaa niin henkistä kuin fyysistä kipua ja kärsimystä vielä aikuisuudessakin.

Vanhempien eräs tehtävä on tukea jälkikasvuun vaikeissa tunteissa. Alkoholistiperheessä lapsen tunteiden käsittely on usein hankalaa, koska vanhemmuuden peili on usein puutteellinen. Lapsi kokee toistuvia pettymyksiä ja menetyksiä, mutta usein tapahtumat jäävät vaille selitystä ja käsittelyä. Näin lapsi oppii sulkemaan erilaiset tunteet sisäänsä. Tunteet eivät häviä, mutta ne muuttuvat tiedostamattomiksi. Myöhemmässä elämänvaiheessa piiloon jääneet tunteet voivat oireilla monin eri tavoin myös fyysisesti. Tällaisia tuntemuksia voi olla muun muassa erilaiset kehon kivut ja aistimukset kuten päänsärky, niska- ja selkäsäryt, lihasten ja verenkierron, sekä vatsan ja ruuansulatuskanavan ongelmat.⁵

2. Tutkimuksen taustaa

Maaseutu pysyi suhteellisen raittiina aina 1960-luvun loppupuolelle saakka.

Vuonna 1969 alkoholipolitiikka vapautui suuresti ja alkoi keskioluen voittokulku.

³ Itäpuisto, 2005, 14.

⁴ Peltoniemi, 2003, 54.

⁵ Hellsten, 2003, 54-56, 102, 103.

Myös maaseutu sai ravitsemusliikkeensä ja entisajan baarit ja elintarvikealan myymälät alkoivat myydä keskiolutta. Suomi oli siirtynyt uuteen aikakauteen, jolloin raittiudesta puhuminen tuntui lähes unohtuneen. Tämän päivän suomessa alkoholinkulutus on muuhun eurooppaan nähden yksi eniten alkoholia kuluttavia maita.⁶ Suomessa noin kuusi prosenttia eli 65-70000 lasta elää perheessä, jossa molemmilla tai toisella vanhemmista on päihdeongelma.⁷

A-klinikka säätiön lasinen lapsuus –toiminta teetti 2016 kyselyn aikuisille, joilla oli alkoholistikodeissa kasvaneiden tausta. Tuloksena oli, että 23 prosenttia aikuisista oli kohdannut haittoja lapsuuskodissaan. Yleisimpänä haittana koettiin nimittely ja riitaisuus. Jopa 83 prosenttia henkilöistä oli kokenut usein tai joskus nämä tekijät haittoiksi. Muita haittaavia tekijöitä olivat rauhattomat yöt, henkinen painostaminen, sekä perheen rutiinien kärsiminen, aikuisten eristäytyminen sekä mykkäkoulu. Materiaaliset puutteet koettiin harvinaisemmiksi. Sen sijaan fyysinen kovakouraisuus aikuisten kesken tuli esiin kyselyssä. Kovakouraisuus kohdistui myös lapsia kohtaan.

76 prosenttia vastaajista koki häpeän tavallisimpana haittavaikutuksena ja 62 prosenttia tunsu itsetuntonsa huonoksi. Myös luottamus tulevaisuuteen oli heikentynyt reilulla kuudellakymmenellä prosentilla. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että selviytymisen kannalta yhdenkin turvallisen aikuisen tuki lapsuuden kasvuolosuhteissa on merkittävä. Turvallisen aikuisena voi olla kuka tahansa esimerkiksi naapuri. Haittoja kokeneilla turvalliset aikuiset tai muut turvaavat tekijät olivat harvinaisia. Myönteiseen ilmapiiriin kykenevä aikuinen oli puuttunut, sekä huomion ja ajan antaminen lapselle oli puutteellista. Paremmin selviytyivät aikuisuudessa ne lapset (74%), joiden mielekäs tekeminen oli huomioitu, ilmapiiri alkoholinkäytöstä huolimatta oli säilynyt hyvänä ja lasten huolenpito oli turvattu joka tilanteessa.⁸

Vuoden 2016 juomatapa tutkimuksessa todettiin, että oma tai toisen koti on suomalaiselle kaikkein tyypillisin paikka nauttia alkoholia. Kodeissa tapahtuu tutkimuksen mukaan yli 60 prosenttia juomiseen liittyvistä tilanteista. Toiseksi yleisemmin alkoholia juodaan anniskelupaikoissa. Naisten juomiskerroista 20 prosenttia ja miesten 16 prosenttia nähtiin tapahtuvan kodin ulkopuolella.⁹

⁶ Peltonen, 2006, 9, 10.

⁷ Raitasalo, Holmila, Jääskeläinen, 2016, 83.

⁸ Lasinen lapsuus, 2016.

⁹ THL-Raportti, 3/2017, 29.

Huomiotavaa on, että altistuminen alkoholin negatiivisille vaikutuksille on mahdollista myös lapsuuskodeissa, joissa kukaan perheessä ei ole alkoholisti. Omien juomatapojen tarkkailu eri tilanteissa on ensiarvoisen tärkeää. Aikuinen voi huomaamatta aiheuttaa lapselleen aikuisuuteen asti luotaavia muistoja, jotka jättävät kodin muistoon ikävän jäljen.¹⁰

2.1 Kehollisuus tunteiden ilmentäjänä

Keskeisiä käsitteitä, joita tutkimuksessani nousi esiin ovat tunteet, kehollisuus, trauma ja yhteyden kaipuu. Viime aikoina pastoraaliteologian alueella on tehty teologista tutkimusta kehollisuudesta. Kehollisuus on sielun rinnalla noussut tärkeään osaan pastoraaliteologisessa tutkimuksessa. Sielua osa-alueena ei voi kuitenkaan unohtaa, koska nämä kaksi keho ja sielu nivoutuvat aina yhteen. Ihmisenä oleminen muotoutuu aina näiden kahden osa-alueen kautta.¹¹ Kreikkalaisessa filosofiassa ruumis joutui marginaaliin, koska sitä ei pidetty arvokkaana kuolevaisuutensa takia. Se nähtiin katoavana ja epäoleellisena. Merkitystä koettiin olevan ainoastaan syvemmällä henkisellä todellisuudella. Monet kirkkoisät taas toivat esiin myös ruumiillisuuden arvokkaana kategoriana. Ajatus perustui juutalaiseen aatehistoriaan, jossa Jumala tuli lihaksi eli ihmisruumiiksi. Tämä Jumala eli elämänsä maan päällä ja koki häpeällisen kuoleman. Kaiken tämän jälkeen sama ruumis nousi ylös kirkastettuna. Tämän ajatuksen merkitys on itse Jumalan ikuisen ja luomattoman Sanan tuleminen kuolevaiseksi ihmisruumiiksi. Kirkkoisät korostivatkin Pojan eli Jeesuksen olevan kirkkauden säteily ja Jumalan kuva. Sana lopullisesti viittaa myös ihmisen olevan ruumiineen ja sieluineen Jumalan kuva.¹² Alkoholistiperheissä kasvaneiden aikuisten kokemuksista, jotka liittyvät suoraan tunteiden ja kehon dynamiikkaan on vähän yksittäistä tutkimustietoa. Teoreettinen viitekehys keskittyykin tunteiden ja kehon oireilun ympärille.

Kielitoimiston sanakirjan mukaan sana tunne tarkoittaa mielihyvää tai mielihapaa tai muuta sellaista tuntemuksen sävyttämää elämystä, tunnetilaa tai emootiota.¹³ Antti Elenius on tutkinut Lutherin tunnekäsityksiä. Hän korostaa Lutherin selittävän tunteet kokonaisvaltaisesti, joissa ihmisen tahto, järki ja sensitiivinen puoli ovat osana todellisuutta arvioivassa ulottuvuudessa kehon tuottamien impulssien lisäksi. Lutherin käsitys hermojärjestelmästä ja aivoista on

¹⁰ Peltoniemi, 2003, 171.

¹¹ Vähäkangas, TA 1/2018, 70.

¹² Seppälä, 2014, 1-2.

luontevaa. Hän pitää niitä elintoimintojen keskuksena. Luther esittää, että ihmisen ruumiilliset muutokset ja ulkoinen käyttäytyminen ihmisellä auttavat havaitsemaan tunteen. Lutherin kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen takia hän pitää luonnollisena ajatteluna tunteiden vaikuttavan myös fysiologisiin muutoksiin. Jo antiikinajoista lähtien on esitetty teorioita esimerkiksi tunteiden vaikutuksista ruumiinlämpöön.¹⁴

Keholla tarkoitetaan elävää ihmisen (eläimen) ruumista. Kielitoimiston sanakirjasta ei löytynyt sanalla kehollisuus vastinetta, mutta sana ruumiillinen tarkoittaa ruumista koskevaa, fyysistä, joka on vastakohta henkiselle.¹⁵ Ruumis-sanalla on kaksi merkitystä. Sillä voidaan kuvata kehoa, joka on elävä tai ruumista, joka on kuollut. Raamatun sanassa kerrotaan siitä miten ruumis kuollessaan maatuu ja hajoaa, mutta ruumiin ylösnousemuksessa tapahtuu ihmisen luominen uudelleen ehyeksi ja uudeksi. Ruumiiseen sisältyy niin fyysisiä kuin aineellisia ominaisuuksia. Mutta myös aistillinen, henkinen ja sielullinen puoli. Elämän toteutuminen tapahtuu ruumiissa. Ruumis merkitsee siis ihmistä, joka on voimakkaasti tunteva. Ruumis tuntee niin vihan kuin rakkaudenkin. Kaikki kolme elementtiä ruumis, sielu ja henki ovat erottamattomat.¹⁶

Terminä itse keho ja kehollisuus ovat tuttuja termejä. Kehon määrittelemisen suhteessa kulttuuriin ei ole helppoa, koska keho itsessään on monimutkainen kokonaisuus. Kehoa on pyritty määrittelemään lihallisesti, sisäelinten kautta, kuolevana, aistillisena, mutta myös somaattisena ja haavoittuvana. Käytännöllinen teologi on erityisellä tavalla kiinnostunut millä tavoin keho kaiken pohjalla operoi. Pastoraaliteologia ei ole jättänyt kehollisuuden näkökulmaa ulkoiseen asemaan, vaan on sisällyttänyt sen tutkimushankkeisiinsa.¹⁷

Meri-Anni Hintsala toteaa väitöskirjassaan miten valistus sai aikaan tiedon, mielen ja hengen korottamisen siten, että ruumis jäi varjoon. Jälkistrukturalismi ja ruumiin fenomenologisen ajattelun yleistyessä tieteenfilosofia alkoi katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Tapahtui käänne ruumiillisempaan suuntaan. Yksinomaan järjen ja älyn korottaminen asetettiin kyseenalaiseksi. Tämä tarkoitti sitä, että ymmärtääkseen ihmiselämää korostus ei voi olla pelkästään älyn ja järjen varassa, jolloin pelkkä ajattelu olisi kaikki mikä ihmisessä vaikuttaa. Elämä on katoavaista

¹³ Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 13.7.2019

¹⁴ Elenius, 2005, 4, 14, 43.

¹⁵ Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 18.6.2019.

¹⁶ Gothoni, 2014, 240, 241.

ja ihminen kuolee, mutta eläessään reagoi, sairastuu ja tuntee. Kaikki tämä eläminen tapahtuu ruumiin kautta, joka on materiaalinen ja katoavainen.¹⁸

Auli Vähäkankaan ja Suvi- Maria Saarelaisen kansainvälinen konferenssijulkaisu ottaa kantaa kehollisiin kokemuksiin ja tunteisiin henkeä uhkaavan sairauden aikana. Narratiivinen tutkimus tuo esiin kahden vakavan sairauden kanssa kamppailevien kokemuksia. Tutkimus osoittaa syöpään sairastuneiden aikuisten kokeneen ja kuvailleen sairauttaan hyvin kehollisesti. Räjähdyksenomaiset tunteenpurkaukset, joilla on vaikutusta fyysisesti kehoon näyttävät olevan tavallisia. Fyysisillä tunteenpurkauksilla on vaikutusta myös heidän identiteettiinsä. Hyväksytyksi tulemisen merkitys nähdään suurena, ja se koetaan kehollisena. Kehollisuuden kokemusta puolsivat sairastuneiden piirustukset ja kertomukset. Perheiden ja ystävien tuki koetaan tärkeänä. Välittämisen ilmapiiri auttaa estämään ulkopuolisuuden ja poissulkemisen tunteita.¹⁹

2.2 Piilotajunta ja tunteet

Sielunhoidon näkökulmasta katsottuna psykodynaamisen lähestymistavan avainkäsitteitä ovat konflikti, piilotajunta, vastarinta, transferenssi ja vastatransferenssi. Tästä näkökulmasta katsottuna erilaisilla piiloon jääneillä tiedostamattomilla kokemuksilla ja varhaisella lapsuudella on huomattava merkitys koko elämää ajatellen.

Konflikti merkitsee sisäistä ristiriitaa, jolla on vaikutusta mielen tasapainoon. Erilaiset puolustusmekanismit pyrkivät tasapainottamaan ja sopeuttamaan horjuvaa mieltä. Jos ristiriidat jäävät vaille ratkaisua ja ne torjutaan toistuvasti, niin tämä sitoo huomattavalla tavalla ihmisen energiaa.

Piilotajunta pitää sisällään emotioita eli tunteita ja tunnetiloja, mielikuvia, muistoja, haluja ja toiveita, jotka ovat jääneet lapsuudessa vaille huomiota ja käsittelyä. Nämä piilotajuiset käsittelyä vaille jääneet asiat ja tunnetilat koetaan pelottavina ja uhkaavina. Psykkisten ongelmien syynä tässä tapauksessa nähdään lapsuuden, nuoruuden ja nykyhetken kokemukset ja niiden yhteiset vaikutukset. Toisinaan tietyt äärimmäisen voimakkaat kokemukset tai tilanteet voidaan liittää ongelmien syyksi. Useimmiten syynä on kuitenkin monisyiset minän jatkuvuutta

¹⁷ Miller-McLemore, 2013.

¹⁸ Hintsala Meri-Anna, 2017, 23.

¹⁹ Vähäkangas, Saarelainen, 2019, 81.

uhkaavat kokemukset, jotka ovat päässeet kasautumaan ja kietoutuneet monisyisiksi sisäisiksi ristiriidoiksi.

Transferenssi merkitsee reagointia, joka on tiedostamatonta. Transferenssissa lapsuudessa koetut merkityksellisiin ihmissuhteisiin liittyvät tunteet, asenteet, kokemukset ja odotukset siirretään ihmissuhteisiin ja eri tilanteisiin, jotka liittyvät nykyhetkeen. Vastatransferenssi taas liittyy sielunhoitajan tunteisiin suhteessa autettavaan. Tunteet voivat olla positiivisia tai negatiivisia, ja ne nousevat sielunhoitajan omista taustoista. Ammattitaitoinen sielunhoitaja ymmärtää, että reaktiot eivät riipu millään tavoin autettavasta.²⁰ Trauma taas määritellään elämäkokemukseksi, joka sisältää kauhua. Trauma rikkoo ihmisen sisäistä järjestelmää. Lapsen tarpeiden laiminlyönti väkivallan lisäksi katsotaan traumatisoinniksi. Lapsi tarvitsee niin fyysistä kuin psyykkistä hoivaa, rauhoittelua ja vahvistavia kokemuksia. Henkilöissä on eroavaisuuksia siten, että kaikki ei traumatisoidu samoista kokemuksista.²¹ Traumaattinen kokemus voidaan määritellä myös psyykkisenä stressikokemuksena, jolla on emotionaalisesti musertava vaikutus. Mona Serenius viittaa muistitutkija Sven Åke Christiansonin määritelmään, jossa kuvataan trauman uhkaavan tärkeitä elämänarvoja ja uhkana on niiden menetys. Tällaisessa tilanteessa aikaisemmat elämäkokemukset eivät ole riittäviä tilanteen hallintaan.²²

Traumaattisen kriisin vaiheet voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen:

1.Šokkivaihe

Šokkivaiheen kesto on muutamista hetkistä useisiin vuorokausiin. Tässä vaiheessa ei tapahdu minkäänlaista tapahtuman läpityöskentelyä. Todellisuus torjutaan, vaikka henkilö voi hyvinkin näyttää siltä, että kaikki on kunnossa. Pinnan alla on silti täydellinen kaaostila. Myös muistaminen akuutissa vaiheessa voi olla puutteellista, joka on auttajien syytä muistaa.

2.Reaktiovaihe

Reaktiovaihe muodostaa šokkivaiheen kanssa kriisin akuutin vaiheen. Reaktiovaiheessa yksilön psyykessä tapahtuu ikään kuin liikkeellelähtö. Kriisissä oleva joutuu avaamaan silmänsä tapahtuneelle. Tässä tilassa merkityksen löytäminen tapahtuneelle on yleistä. Kysymys usein kuuluukin, että miksi tämä tapahtui juuri minulle. Tiedostamattomat psyykkiset puolustuskeinot tulevat

²⁰ Gothóni, 2014, 16,17.

²¹ Ahlström, 2015, 185.

apuun. Ne pyrkivät vähentämään vaaran kokemista ja tiedostamista, sekä uhkaa, joka kohdistuu omaan minään. Tällaisia puolustuskeinoja ovat regressio eli taantuminen, kieltäminen, projisoiminen, rationalisoiminen ja tunteiden eristäminen, mikä on kaikkein tavallisinta ihmisen kohdatessa tuskallisia tapahtumia. Tunteiden eristäminen voi olla tilapäistä, mutta pitkittyessään vääristää aitoja tunteita. Tämä taas saa aikaa erilaista kehon oireilua. Ahdistusreaktiot ovat usein yhteydessä torjuttuihin tunteisiin.²³

Psykosomaattiset reaktiot ovat akuutin kriisin pitkittyessä tyypillisiä. Paitsi ahdistus unihäiriöineen, niin erilaiset keholliset oireet ovat tyypillisiä. Näitä voidaan kutsua stressioireiksi, jotka ovat psykosomaattisia. Henkilö saattaa kärsiä epämääräisistä vatsavaivoista, erityyppisistä sydänoireista, pääkivuista ja muista epämiellyttävistä ruumiillisista tuntemuksista.

3. Läpityöskentelyvaihe

Tässä kolmannessa vaiheessa suuntautuminen tulevaisuuteen alkaa hahmottua. Traumaattisen kokemuksen jälkeen tähän kuluu aikaa puolesta vuodesta vuoteen. Ihminen alkaa hyväksyä tapahtuneen. Jos ulospäin suuntautumista traumatapahtumista ja menneisyydestä ei tapahdu, niin asiantuntijan apu on aiheellista.

4. Uudelleensuuntautumisvaihe

Uudelleensuuntautumisvaihe on viimeinen vaihe prosessissa. Tässä vaiheessa henkilö on päässyt uudelleen kiinni normaaliin elämään. Tämä vaihe ei pääty koskaan, mutta mennyt on aivan kuin arpi, joka on pysyvä, mutta ei enää hallitse elämän kulkua. Menetetyn tilalle nousee pienin erin uusia kiinnostuksen kohteita. Kriisi voi saada aikaan myös uusia merkityksiä, joita tulevaisuudessa on mahdollisuus hyödyntää. Tämä on mahdollista vain, jos kriisin aiheuttamat tunteet on käsitelty ja läpityöskennelty. Pahimmassa tapauksessa kriisistä tulee osa elämää, joka on läsnä ja pinnalla kaiken aikaa.²⁴

Traumaattinen stressi on tila, jossa traumaattinen tapahtuma jättää jälkeensä pitkäkestoisen, rasittavan jälkitilan. Traumatisoituminen tapahtuu silloin, jos kipu

²² Serenius, 2002, 23.

²³ Cullberg, 1977, 171-177

²⁴ Cullberg, 1977, 182, 183, 186. Trauma voidaan määritellä elämäkokemuksiksi, jossa on koettu kauhua, mutta ei välttämättä liity hengenvaaraan. Traumatisointi ei välttämättä synny kaikille samoista kokemuksista. Traumatisoitumisen vaara lisääntyy kiintymyssuhteiden menetysten ja hylkäämisen yhteydessä. Esimerkiksi lapsen laiminlyönti on traumatisoimista. Väkivalta ja puute fyysisestä ja psyykkisestä hoivasta, sekä rauhoittavista ja vahvistavista kokemuksista altistaa trauman syntymiselle. Traumaoireisiin kuuluu psyykkisten oireiden lisäksi fyysistä oireilua. (Ahlström, 2015, 185)

jonkin yllättävän tapahtuman jälkeen on niin vallitseva, että kriisireaktio ei etene normaalilla tavalla. Tällöin tapahtuu niin, että reaktiot tai jokin sen osa ikää kuin jumittuu kehoon tai mieleen.²⁵ Trauman jälkeiseen stressihäiriöön voidaan sisällyttää kolme eri oiretta, jotka ovat emotionaalinen turtumus, kohonnut vireystila, trauman uudelleen eläminen ja välttämiskäyttäytyminen. Alttiutta lisää lapsuuden trauma, sosiaalisen tuen puute, jatkuva stressi ja mielenterveysongelmat.

Traumaperäisen stressihäiriön kulku voi olla hyvinkin vaihteleva. Toisilla traumaperäisen stressihäiriön oireet voivat lievitä kolmen kuukauden sisällä aivan ilman hoitoa. Kokonaan oireet häviävät tällaisessa tapauksessa yleensä kolmen vuoden sisällä. Kuitenkin jopa kolmasosalle jää useita vuosia kestävä hyvinkin invalidisoiva krooninen oireyhtymä, joka voi altistaa lisäsairauksille kuten masennukselle tai alkoholismille. Näissä tapauksissa diagnostiikalla on suuri merkitys, jotta esimerkiksi masennuksen tausta saataisiin selvitettyä. Oirehtimisen taustalta voikin löytyä traumaperäinen stressihäiriö. Ympäristön tuella ja myötätunnolla on suojaava vaikutus häiriön etenemiseen ja toipumisprosessiin. Nykytutkimus on saanut selville että aikuisväestöstä noin 5 % kärsii tai on elämänsä aikana kärsinyt traumaperäisestä stressihäiriöstä.²⁶

Sigmund Freudin psykoanalyttinen lähestymistapa tarkoittaa teoriaa, jossa ihmispersoonallisuudelle luonteenomaista on dynaamisuus, jossa ihmisessä vaihtelevat sisäiset prosessit nähdään huomionarvoisina.²⁷ Kettunen toteaa, että Freudin oivalluksista tärkeimpänä pidetään sitä, että hän ymmärsi sen miten paljon menneisyys ja nykyisyys vaikuttavat ihmisen elämässä. Psykoanalyysin ihmiskuvassa persoonallisuuden kehityksellinen puoli korostuu. Persoonallisuutta on tarkasteltava pitkittäisenä, jolloin voidaan nähdä kuinka kaikki menneet elämänvaiheet ja tapahtumat varastoituvat, ja ne voidaan nähdä yksilön elämässä myöhemmin.²⁸

Eksistentiaalipsykologian lähtökohtana nähdään perustavanlaatuinen ahdistus. Eksistentiaalinen ahdistus liittyy toisinaan kehitys- tai elämänkriiseihin ja se voidaan liittää reaktiivisen ahdistuksen yhdeksi muodoksi. Eksistentiaalinen

²⁵ Palosaari, 2008, 198,199.

²⁶ Duodecim, 2000.

²⁷ Kettunen, 1990, 69.

²⁸ Kettunen, 1990, 67.

ahdistus kertoo siitä hauraudesta joka elämässä vallitsee ja tulee ajan mittaan esiin.²⁹

Reaktiivinen ahdistus voi seurata elämän- tai kehityskriiseistä, omantunnon syytöksistä tai syyllisyyden kokemuksista tai esimerkiksi ylläsuruksesta. Tämän tyyppinen ahdistus liittyy normaaliin elämänkulkuun ja psykoterapian tarvetta ei yleensä ole. On normaalia tuntea tuskaa ja levottomuutta eri elämäntilanteissa, jotka ovat elämänkulussa väistämättömiä.

Neuroottinen ahdistus ei sen sijaan kuulu tähän kategoriaan, vaan taustalla on tiedostamatonta torjuntaa. Tyyppiesimerkkejä neuroottisissa reaktioissa ovat ahdistuskohtaukset, jotka ovat selittämättömiä ja pelottavia.

Ihmisen elämä alkaa täydellisen riippuvuuden ja tarvitsevuuden tilassa. Erityisesti lapsuudessa toiset ihmiset ovat elintärkeitä. Myös aikuinen tarvitsee toisia ihmisiä. Monet psykoanalyytikot ovat yksimielisiä siitä, että itselle merkityksellisenä koetun henkilön puutteella tai menetyksellä on yhteyttä masennuksen kehittymiselle. Vakavissa masennustiloissa kivulla ja kärsimyksellä voidaan pyrkiä säilyttämään yhteys itselle sisäisesti tärkeään ihmiseen. Kipu voi olla ainoa kokemus omasta olemassaolosta. Tunnesidettä pyritään pitämällä kivun avulla yllä, vaikka suhde tärkeään toiseen olisi ollut tuskallinen. Masennuksen pohjalla oleva kipu on puutetta jostakin tärkeästä³⁰ Eksistentiaalisessa psykoterapiassa pyritään selvittämään ahdistusta paneutumalla yksilön olemassaolon alkulähteisiin.³¹

Virtaniemi ottaa esiin väitöskirjassaan esiin ihmisen tuskallisen etsimisen halun silloin, kun elämä näyttää järkyttävät puolensa. Hän korostaa miksi-kysymyksen tärkeyttä ja siihen liittyviä tunteita, joita ruumiin ”kieli” ja äänensävy voivat paljastaa.³² Tunteisiin perustuva hyväksyminen on vastakohta kaikelle moralismille. Sielunhoidossa on osattava jyrkästi erottaa ihmisen hyväksyminen ja hänen tekoihinsa liittyvä hyväksyminen. Ihmisen hyväksyminen sielunhoidossakin on nimenomaan ihmisen tunteiden hyväksymistä. Jos ihmisen tunteet tulevat torjutuksi, niin se tarkoittaa ihmisen itsensä torjumista. Tärkeää on ottaa vastaan se miltä ihmisestä tuntuu, koska tällöin toteutuu kunnioittavan arvostuksen ilmapiiri.³³

²⁹ Wikström, 2000, 126.128.

³⁰ Myllärniemi, 2009, 108, 109.

³¹ Kettunen, 1990, 73.

³² Virtaniemi, 2018, 309, 310.

³³ Kettunen, 1990, 273, 274, 275.

2.3 Tunteiden matkassa

Ihmiselle on luontaista aistia ja kokea erilaisia tunteita. Menneisyyden kokemukset ja elämänhistoria vaikuttavat siihen miten reagoimme erilaisiin tunteisiin.³⁴ Juovien henkilöiden läheiset elävät hyvin erilaisessa perheessä, mutta heillä on myös paljon samoja kokemuksia. Pelko on kaikkein yleisin tunne.³⁵ Pelko voidaan määrittää jonkin selvästi tajuttavan tai kuvitellun vaaran aiheuttamaksi hädän tai tuskan tunteeksi.³⁶ Tiina Kirmasen sosiaalipsykologisessa väitöstutkimuksessa tuodaan pelon määritelmää esiin eri tutkijoiden näkökulmasta. Hän viittaa myös Bowlbyyn, jonka mukaan pelon tarkoitus on suojella ihmistä erilaisilta uhkatekijöiltä ja vaaroilta.³⁷ Aila Ruoho toteaa, että ihminen oppii pelkäämään asioita, joita on tarpeen pelätä, vaikka toimintamallit pelkoon on ihmisessä jo syntymästä saakka.³⁸ Usein pelot liittyvät omaisen päihteiden tuomaan arvaamattomaan käytökseen ja aggressiivisuuteen. Jatkuvaa pelkoa aiheuttaa myös tulevan juomiskauden alkaminen.³⁹

Pelkoa voi aiheuttaa myös, että juojalle tapahtuu jotakin ei toivottua. Lasten pelkoihin kuuluu vanhempien riidat. Omaisten tunteet ovat ristiriitaisia. Toisaalta läheisten tunteet valtaa kiukku, tuska, sekä samalla häpeän ja syyllisyyden tunteet omasta ahdistavasta tilasta. Pelkoihin liittyy myös häpeä ja nöyryytys. Myös kärsimys ja uupumus ovat tuttuja tunteita. Kun kielteiset tunteet myllertävät alkoholia käyttävän omaisen sisimmässä pitkään, niin ne murentavat niin itseluottamusta kuin terveyttäkin⁴⁰

Käytännöllisen teologin professori Paavo Kettunen katsoo häpeän juurien ulottuvan paratiisiin asti. Hän toteaa myös, että häpeän korjaamiseen löytyy apu samasta kohteesta. Ihminen kaipaa yhteyttä toisiin ihmisiin ja myös Jumalaan. Jumalan huhuilu ihmisen puoleen ei ole syyttävää, vaan kaipaavaa. Siinä on kysymys vuorovaikutuksesta, rakkaudesta ja armosta.⁴¹

Häpeän ja syyllisyyden väliin on toisinaan vaikea vetää rajaa, koska ne kulkevat usein rinnakkain. Häpeä ja syyllisyys voivat esiintyä limittäin samanaikaisesti. Syyllisyys voi vaihtua häpeäksi ja häpeä vuorostaan

³⁴ Kiiski, 2009, 94.

³⁵ Holmila, 2003, 80.

³⁶ Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 7.3.2019.

³⁷ Kirmanen, 2000, 139.

³⁸ Ruoho, 2017, 35.

³⁹ Hänninen, Vilma, 2004, 105, 106.

⁴⁰ Holmila, 2003, 80.

⁴¹ Kettunen, 2011, 414.

syllisyydeksi. Ihmisen kasvualustalla ja elämänpiirillä katsotaan olevan myös vaikutusta käsitteiden tulkintaan.⁴² Häpeän ja syllisyyden välillä on kuitenkin olennainen ero. Syllisyyden nähdään olevan yhteydessä ihmisen tekoihin ja häpeällä on yhteys ihmisen olemiseen. Häpeä on koko ihmisen olemusta varjostava tila. Häpeä voidaan kokea tunteeksi, jossa ihminen sisimmässään kokee pohjatonta pienuutta, huonoutta ja pahuutta. Ihmisen kokemuksena saattaa olla, että hänellä ei ole edes olemassaolon oikeutta. Hän saattaa tuntea itsensä mitättömäksi, tarpeettomaksi ja huonoksi. Huonoksi kokeminen ei häpeässä tarkoita pahan tekemistä, vaan koko olemusta määrittävää kielteistä tunnetta omasta itsestä.

Kettusen tutkimuksissa kävi ilmi, että ihmiset, jotka tuntevat häpeää, kärsivät myös huonosta itsetunnosta. He kokevat olevansa toisten silmissä ei-arvostettuja.⁴³ Ben Malinen toteaa väitöskirjassaan häpeän painopisteen nousevan ulkoisesta maailmasta. Häpeästä kärsivä uskottelee itselleen, että ulkopuoliset tuomitsevat hänet. Häpeä voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen muotoon. Ulkoisessa häpeässä merkitystä on sillä millainen uskomus henkilöllä on siitä miten ulkopuoliset hänen näkevät. Sisäisessä häpeässä kysymys on siitä miten itse näkee itsensä.⁴⁴

Huomiota on myös kiinnitetty häpeän erilaisuuteen. Wybe *Zijlstra* pohjaa näkemyksiään identiteetin kehityksestä Eriksoniin. Luottamuksen ja perusturvallisuuden hän toteaa Eriksonin teoriaan pohjaavasti rakentuvan siitä yksinkertaisesta perustunteesta että ”minä saan olla.” Lapsuuden vuosina identiteetin kehitys voidaan nähdä merkityksellisenä. Vastaavasti kielteinen puoli identiteetin kehitykselle on taas ei-toivottuna oleminen. Se luo pohjaa epäluottamukselle ja epäilylle oman olemassaolonsa oikeudesta. Epäjohtonmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus vanhempien taholta luo väylän perushäpeälle, joka altistaa vääristyneelle tunteelle siitä, että ei saa olla. Tällaista häpeän muotoa kutsutaan ontologiseksi häpeäksi. Ontologinen häpeä saattaa luoda tarpeen liialliselle toisten miellyttämiselle ja tarpeen mukautua helposti toisten mielipiteille. Eettisestä häpeästä voidaan puhua silloin, kun kysymyksessä on väärät teot.⁴⁵

⁴² Kettunen, 2011, 96.

⁴³ Kettunen, 2011, 86, 87.

⁴⁴ Malinen, 2010 a, 30.

⁴⁵ Zijlstra, 1995, 75, 76.

Voimakas itsetietoisuus liittyy elämää kahlitsevaan häpeään. Yliherkkyys niin omien kuin toisten ihmisten tunnetiloille on tyypillistä. Tilanteet voivat olla joko kuviteltuja tai liittyä todellisuuteen. Jokin tapahtuma on laukaisevana tekijänä häpeäntunteelle. Henkilö, joko lapsi tai aikuinen tulee ylikorostuneen aistiherkäksi ja tietoiseksi ympäristöstään ja itsestään. Tällainen kokemus on henkilölle epämiellyttävä ja kuluttaa voimavaroja, koska tarkkailu on keskittynyt niin omien kuin toistenkin tunnetilojen arvioimiseen. Hän pohtii herkeämättä omaa käytöstään, sanomisiaan, ilmeitään ja ylipäätään omia tunteitaan. Tässäkin on kysymys toisten miellyttämisen tarpeesta ja ympäristön odotusten täyttämisestä, joista osa saattaa olla kuviteltuja. Tällä tavoin eläen ihmisen oma persoona jää varjoon, eikä hän uskalla vapautua elämään täysillä oman persoonansa mukaisesti.⁴⁶

Kettunen viittaa teoksessaan Stephen Pattisoniin, jonka mukaan häpeää tulisi katsoa enemmän myös sosiaalisena ja yhteisöllisenä kysymyksenä.⁴⁷ Sosiaalisuudesta ja yhteisöllisyydestä puhuttaessa mieleen nousee väistämättä suomalainen kulttuuri, jossa erilaisuus ja tunteet ovat koettu uhkana. Voisiko puhua jopa häpeäkulttuurista, jota huono itsetunto ruokkii, ja joka näkyy kiusaamisena, syrjimisenä ja sosiaalisina ongelmina. Heikomman puolelle asettuminen koetaan usein vaikeaksi. Kaikki häpeä ei ole negatiivista, vaan häpeä voi olla myös tervettä. Tällöin ei ole kyse niin sanotusta nolaushäpeästä, vaan häpeästä, joka saa ihmisen tunnistamaan mikä on sopivaa ja mikä ylittää toisen ihmisen rajat. Terve häpeä saa ihmisen arvioimaan tilanteita ja sopivuuden rajaa kun lähestymme toista ihmistä. Se on tahdikkuutta ja toisen koskemattomuuden kunnioittamista.⁴⁸

Hylätyksi tai torjutuksi tuleminen on sitä, että lapsi kokee että hän ei ole niin arvokas, että hänen tunteensa olisi merkityksellisiä. Tällainen kokemus on usein pahinta, mitä lapsi saa kokea. Hänet torjutaan ja hänen tarpeistaan ei välitetä. Perheissä, joissa päihteet näyttelevät suurta osaa tunteiden kieltäminen on tavallista. Lapsen paha olo jää piiloon, sitä ei kuulla ja lapsen tarpeet eivät ylipäätään ole merkityksellisiä. Tästä seuraa se, että lapset oppivat, että tunteet

⁴⁶ Malinen, 2010 b, 106,107. (kirja)

⁴⁷ Kettunen, 2011, 71, 72. Kettunen viittaa Stephen Pattisonin teokseen Shame. Theory, Therapy, Theology. (2000, 181.)

⁴⁸ Kettunen, 2011, 103, 105, 106, 109

tulee kieltää ja niitä ei saa olla. Elämästä tulee näytelmä, jossa sisäiset tunteet jäävät tiedostamatta.⁴⁹

Vihakin saattaa kääntyä itseään vastaan, jos vihan tunteet toistuvasti tukahdutetaan. Rikkinäisessä kodissa, jossa moittiminen ja katkeruus ovat vallalla kasvattavat ihmisessä sisäisiä möykkyjä, jotka saavat aikaan ahdistusta. Jos viha tukahdutetaan, niin purkautuminen tapahtuu kehon kautta. Ihminen on kokonaisuus. Keho alkaa oireilemaan, kun tunteet eivät saa sanallisesti purkautua ulos tai jos tunteita ei voi näyttää. Tästä on seurauksena ruumiin sairastuminen ja oireilu. Kun tunteille ei ole purkautumiskanavaa, niin ruumis ottaa vihan kantaakseen. Joskus ihminen alkaa tuhoamaan itseään esimerkiksi päihdyttävillä aineilla tai toistuvilla itsemurhayrityksillä. Osa näistä ihmisistä ovat käärineet itsensä ylenmääräiseen kiltteyteen. Sisällä saattaa velloa tukahduttava, tiedostamaton viha. Pahimmassa tapauksessa ihmisen kehitykseen liittyvät normaalit uhmakaudetkin ovat jääneet väliin.⁵⁰

Lapsella on aina tarve tulla nähdyksi omana itsenään. Hän kaipaa vanhempiensa taholta vastavuoroisuutta. Jos näin ei tapahdu, niin riittämättömyyden ja arvottomuuden tunne voi aikuisiällä johtaa liiallisen toiminnallisuuden korostamiseen työnarkomaniaan. Tällä ihminen pyrkii saamaan huomiota ja ulkopuolisten arvostusta. Hän haluaa olla hyödyksi ja näin saada arvostusta. Oma oleminen on ansaittava, mikä toisaalta loukkaa henkilöä itseään. Kuitenkin usein tämä on se tie, jolla ihminen tulee huomatuksi. Riittämättömyyden ja arvottomuuden tunteet ovat yhteydessä myös häpeän kokemukseen.⁵¹

Teologisesta näkökulmasta katsottuna ihmisarvo on olemassa jo syntymästä saakka. Tähän kuuluu hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen. Tämä näkemys ei kuitenkaan aina toteudu, koska reaali maailman kokemukset voivat psyykkisesti tarjota negatiivisia kokemuksia. Tällöin periaatteelliset näkemykset eivät saa muotoaan siinä määrin kuin niiden toivoisi toteutuvan ihmiselämässä.

Ympäristö määrittelee usein myös sen millainen suru on oikeutettua. Selviytyminen toisista suruista on vaikeampaa kuin toisista. Komplisoitunut suru kuuluu tähän kategoriaan. Tällaiseen tilanteeseen ajautuu helpommin, jos surija on kokenut läheisensä traumaattisen kuoleman. Pitkittynyt suru on yksi komplisoidun surun muoto. Traumaattiseen suruun liittyy traumaattinen kriisi,

⁴⁹ Taitto, 2002, 20,21.

⁵⁰ Kilpeläinen, 1969, 138, 139, 142.

jonka voi syntyä esimerkiksi jonkun toisen henkilön aiheuttamaksi joko tahallisesti tai tahattomasti. Luonnonmullistusten seurauksena voi traumaattinen kriisi olla myös mahdollinen. Myös lapsuuden aikaisilla traumailla on nähty olevan selvää yhteyttä niin psyykkisiin kuin fyysisiin oireisiin. Myös yhteys yleisesti sairauksiin on tunnustettu.⁵²

Suru ei ole millään muodoin yksiselitteinen termi. John Bowlby kuuluu pioneereihin surututkimuksen saralla. Hänen luomansa surun vaiheet kehittyivät kokemuksista, joissa tutkittiin pieniä lapsia, jotka olivat joutuneet vieraaseen paikkaan ja eroon äidistään. Bowlbyn mukaan kiintymyssuhdeteoriassa kiintymyssuhteella on tärkeä rooli surun ymmärtämisessä. Hänen käsityksensä surusta ovatkin poikkeavia perinteisiin surukehyksiin verrattuna, koska käsitteet ovat enemmänkin psykologisia.⁵³ Bowlby tuo teoriassaan enemmänkin esille kriisiä kuin surun näkökulmaa. Hän listaa surun neljään eri vaiheeseen, jotka ovat turtumus, kaipaus ja etsiminen, viha, sekä hajaannuksen ja uudelleenjärjestelyn vaihe.⁵⁴

. Auli Vähäkankaan artikkelissa analysoidaan uskontotieteen professori Douglas Daviesin näkemyksiä surusta. Toisin kuin länsimaissa ajatellaan, niin yksilöllisyys ei näytä olevan korostunut silloin, kun ihminen tulee kohdanneeksi surua. Menetys saa aikaan identiteetin prosessointia, ja halun yhteiseen jakamiseen toisten ihmisten kanssa. Davies korostaa surun olevan enemmän kuin yksittäisen ihmisen kokemus. Myös suhde menetettyyn läheiseen korostuu. Relationaalisuus on suhteiden korostumista, mikä tarkoittaa sitä, että merkityksellisillä ihmissuhteilla on tärkeä sija oman identiteetin pohdinnoissa. Myös lähisuhteet ja kehollisuus tulevat tärkeiksi, mikä tukee relationaalisuuden kokonaisvaltaisuutta. Vähäkangas toteaa, että Davies yhdistää aikaisempia suruteorioita, mutta erityistä ja uutta pohdintaa osoittaa hänen mallissaan tunteiden huomioiminen syvemmillä tasolla kokonaisvaltaisesti.⁵⁵

Kiintymyssuhteen katkeamisella on tutkimusten mukaan yhteys suruun. On oltava kuitenkin varovainen siinä, että ei ajattele että kaikkeen suruun liittyy trauma. Jos lapsi joutuu eroon vanhemmistaan, niin tällöin voidaan puhua traumaattisesta kriisistä. Tapahtuma on lapselle aina traumaattinen. Kuolemaan päättyvä kiintymyssuhde ei kuitenkaan aina aiheuta traumaan. Trauma onkin

⁵¹ Kettunen, 2011, 140, 141.

⁵² Itkonen, 2018, 30, 31.

⁵³ Bowlby 1980, 38.

⁵⁴ Bowlby 1980, 85.

mahdollinen myös ilman surua. Itkonen viittaa Mitchelliin & Anderssoniin, jotka avaavat näkökulmaa siihen, että suru ei ole aina samanlaista. He rohkaisevat uskomaan siihen, että kaikenlaisia suruja, niin pieniä kuin suuriakin on lupa surra.⁵⁶

Henna Pirskasen väitöskirjassa on tutkittu isän ja poikien suhdetta, kun isällä on alkoholiongelma. Poikien surumielisyystarinoissa tuli esille myös perusturvallisuuden puute ja häpeän tunteet, koulunkäynnin vaikeudet ja surumielisyys.⁵⁷

Äänioikeudettoman surukäsitteen luojaan gerontologi Kenneth J. Doka tarkoittaa äänioikeudettomalla surulla surun muotoa, jota ei ole sosiaalisesti oikeus surra.⁵⁸ Syynä tällaiseen voi olla se, että viiteryhmä ei tunnista surun kohdetta esimerkiksi rakastetun kuolemaa. Jos surun kohde jää vieraaksi esimerkiksi keskenmeno tapauksissa, niin tällöin surun arvoa voidaan pitää vähäisenä. Kehitysvammaisten ja heidän omaisten suru ilmentää myös äänioikeudettoman surun linjaa. Samoin lasten ja isovanhempien suru. Eräs äänioikeudettoman surun muoto on alkoholiin ja huumeisiin kuolleiden omaisten suru. Asenteet, joita yhteiskunta vaalii vaikuttavat suuresti siihen, että millainen suru on oikeutettua ja merkityksellistä

Soili Poijula toteaaakin, että surukirjallisuuden aiheet käsittelevät yleensä surua, joka on sosiaalisesti hyväksyttyä. Poijula viittaa teoksessaan alkoholistin lähiomaisen suruun, jonka hän katsoo kuuluvan juuri tunnistamattoman surun piiriin, joka on näin todellinen, mutta vaikeasti ilmennettävä.⁵⁹ Psykososiaalisesta kuolemasta voi puhua silloin kun ihmisen persoonallisuus muuttuu esimerkiksi juuri alkoholismien aiheuttaman persoonallisuusmuutoksen vuoksi. Sosiaalisesti tällaista menetystä ei välttämättä koeta merkitykselliseksi.⁶⁰

2.4 Itkemättömät itkut ja tukahdutetut tunteet

Alkoholistiperheissä kasvaneiden lasten elämä on usein mullisuksesta toiseen siirtymistä. Lapsi on ehkä joutunut kohtaamaan jatkuvia muuttoja, toistuvia eroja ja jatkuvien uusien ihmisten kohtaamisia ja taas eroja. Avioero on jo sinänsä lapselle iso muutos, mutta alkoholistiperheessä kasvaneelle se ei ole kärjessä, koska kasaantuneita huolenaiheita on niin paljon. Monelle taakan määrä tulee

⁵⁵ Vähäkangas, TA1/2019, 33, 34.

⁵⁶ Itkonen, 2018, 30-32.

⁵⁷ Holmila, 2003, 85.

⁵⁸ Doka, 1989, 5.

⁵⁹ Poijula, 2002, 167, 168.

todelliseksi vasta aikuisiällä. Itkulle ja asioiden pohdinnalle ei ole ollut tilaa, on vain pitänyt selviytyä. Itkeminen saattaakin olla pitkä prosessi, kun hoitoon vihdoinkin pääsee. Suremiseen liittyy paljon tunteita. Eräässä esimerkissä 34-vuotias nainen suri isänsä menettämistä alkoholille. Surua tuottaa usein se, että ei saa olla vanhemmalleen se ensimmäinen, vaan alkoholi vie voiton.⁶¹

Hylkäämisenä koetaan myös henkinen välinpitämättömyys. Lapsi kokee alkoholin olevan tärkeämpi vanhempien elämässä. Se on kilpailija, joka vie voiton. Kun vanhempien ajatukset eivät ole lapsessa ja lapsi jätetään ulkopuolelle perheen arjesta, niin lapsi kokee olevansa ei-toivottu. Hän kokee olevansa tarpeeton ja hylätty. Lasten kokemukset siitä, että eivät saa tukea tai heidät on jätetty yksin näyttäytyvät kaikkein yleisimpinä tuntemuksina.⁶² Ani Kellomäki kertoo teoksessaan miehestä, joka vain 4-vuotiaana muistaa päiväkotinsa pimeät käytävät, kun lapsi odottaa hoitotädin kanssa vanhempiaan hakemaan. Isovanhempi hakee pienen pois seuraavana aamuna täysin vieraasta paikasta. Vanhemmat olivat lähteneet juomaan sopimatta keskenään, että kumpi huolehtii lapsesta. Tällaiset tapahtumat vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen.⁶³

Elisabeth Kübler-Ross kirjoittaa teoksessaan, että ihmisellä on syntyessään viisi luonnollista tunnetta. Nämä tunteet kuitenkin muuntuvat luonnottomaan suuntaan. Taipumuksemme vääristää näitä alun perin syntymässämme saatuja tunteitamme myötävaikuttaa fyysisten ja emotionaalisten ongelmien lisääntymistä. Pelkoja ihmisellä on syntyessään kaksi, joita ovat pelko äkillisille voimakkaille äänille, sekä pelko pudota jostakin korkeasta paikasta. Pelko on sinänsä hyvin luonnollinen tunne, mutta ongelmaksi muodostuukin ne lukuisat muut pelot, jotka eivät kuulu näihin jokaisen ihmisen sisäänrakennettuihin kahteen pelkoon.

Pelot voivat alkaa määrittämään koko elämää. Ihmisellä voi olla toisten ihmisten pelkoa, jolloin pelkäämme esimiestämme tai naapuria, Epäonnistumisen, torjumisen ja hylkäämisen pelot, sekä pelot ei-rakastetuksi tulemisesta voivat syödä energiaa ja rajoittavat elämää. Jotkut pelkäävät sairauksia, vanhenemista ja kuolemaa.⁶⁴

Maritta Itäpuisto toteaa myös, että pelko tulee esiin alkoholitiperheessä kasvaneiden kirjeistä, kuten myös suru, epätoivo, häpeä katkeruus ja huoli. Pelko

⁶⁰ Poijula, 2002, 170.

⁶¹ Kellomäki, 2017, 226,227.

⁶² Itäpuisto, 2008,36.

⁶³ Kellomäki, 2017,44.

on saattanut olla esimerkiksi toistuvaa varuillaan oloa, joka on luonut varjon jokapäiväiseen elämään. Myös huoli vanhempien terveydestä mainitaan. Tunteet on otettava vakavasti, koska niiden vaikutus voi ulottua koko ihmisen terveyttä heikentävästi ja vaikuttavat myös fyysisinä oireina kehossa. Kun ihminen joutuu elämään kaiken aikaa kielteisten tunteiden piirissä, niin vaikutus henkiseen terveydelle ja itsetunnolle voi olla tuhoisa.⁶⁵

Tärkeää on, että lapsia suojataan stressiltä. Jari Sinkkonen kuvaa lievää ja pitkäkestoista stressiä. Stressi sinänsä ei ole epänormaali tila, jos sen tarkoitus on selviytyä erilaisista tilanteista esimerkiksi esiintymisestä. Lapsetkin kokevat normaalia ja lievää stressiä erilaisissa jännittävissä tilanteissa esimerkiksi syntymäpäiväjuhliin odottaessa. Tällaisessa stressitilanteessa odotukset ovat kuitenkin miellyttäviä, mikä auttaa lieventämään jännittävää olotilaa. Pitkäkestoisella stressillä on sen sijaan negatiivisia vaikutuksia.

Päiväkoti päivä voi olla pienelle lapselle stressaava tilanne, joka purkautuu kotona itkuun ja kiukutteluun turvallisen vanhemman läsnäolossa. Paljon vaikeampi tilanne on silloin, jos lapsi kokee kodissaan turvattomuutta ja hylkäämistä ja lohduttajia ei ole. Koska lapselta puuttuu elämäkokemus ja keinot selviytyä ikänsä takia, niin tällöin lapsen ainoa ulospääsy tilanteesta on hänen oma keskushermosto, joka ottaa omat keinot käyttöön. Tämä taas johtaa erilaisiin dissosiatiiivisiin ilmiöihin.⁶⁶

Anna-Liisa Valtavaara toteaa, että tukahdutetut tunteet vievät värin elämästä. Lapsen ensimmäinen kommunikointiväline on tunteet. Jo kohdussa oleva vauva on altis äidin tunnetiloille, joihin hän reagoi. Alku pelon ja turvattomuuden tunteisiin voi alkaa kasvaa jo äidin kohdussa. Elämään kuuluu tunteet, ja niitä ei tulisi koskaan rajoittaa, koska silloin rajoitetaan jotakin syvää, mikä kuuluu elämään. Kiltti ihminen piilottaa tunteensa usein muilta ja hän on oppinut siihen, että tunteet tulee hylätä. Hänen on myös vaikeaa olla sellaisten ihmisten lähellä, jotka näyttävät tunteitaan esimerkiksi vuodattavat kyyneleitä helposti.⁶⁷

⁶⁴ Kübler-Ross, 1983, 60, 61.

⁶⁵ Itäpuisto, 2003, 37.

⁶⁶ Sinkkonen, 2018, 117, 119, 120, 121. Dissosiaatio liittyy psyykkiseen shokkiin, jolloin ihminen tarkastelee itseään ikään kuin ulkopuolisena. Dissosiaatiolla kyetään suojaamaan omaa minää, koska henkilö tuntee että järkyttävän tilanteen kohduttuaan hän ei koe asioiden tapahtuvan itselle, vaan ainoastaan omalle ruumiilleen. Dissosiaatiolla on minää suojaava vaikutus, mutta se vaikeuttaa asioiden käsittelyä, koska omiin tunteisiin ei ole kosketusta. (Saari, 2000, 51.)

⁶⁷ Valtavaara, 2003, 21, 22.

Ani Kellomäki toteaa, että monet alkoholistiperheissä kasvaneet ovat kertoneet syvistä surun kokemuksista, jotka kumpuavat lapsuuden turvattomuudesta. Hätä on ollut suuri, mutta syli, johon itkun voisi suunnata on puuttunut. Lapsi aistii helposti myös esimerkiksi äidin hädän ja tunteet, vaikka syli olisi ollutkin. Tunteet saattavat kasautua sisimpään ikään kuin mustaksi möykyksi, jos lapsella ei ole ollut mahdollisuutta turvallisesti itkeä kenenkään suojissa. Näin kokenut lapsi voi vielä aikuisiässä tunnistaa hätäntymisen merkit omassa kehossaan.⁶⁸

Soili Poijula taas toteaa, että suruun ei ole muuta hoitoa kuin sureminen. Surutyö vaatii aina sen, että sureva kohtaa menetyksen. Kun kohtaa kipunsa, niin se on tie paranemiseen. Surun välttely sen sijaan voi saada aikaan negatiivisia tunteita kuten ahdistusta, masennusta ja hämmennystä. Entisaikoina lapset joutuivat usein ottamaan liian ison vastuun huoltajan menehtyessä. Tähän liittyi luonnollisesti turvan ja sylin puute. Tieto siitä, että masennukseen sairastuminen voisi johtua suremattomista suruista, ei ole saavuttanut mielenterveystyöntekijöitä siinä määrin kuin olisi ollut tarpeen. Tämä havainto on tullut esiin mielenterveyteen koskevissa tutkimuksissa. Mielenterveyden häiriöiden taustalla on todettu olevan surematonta surua, mikä on tiedon puutteesta jäänyt tunnistamatta ja hoitamatta. Hän toteaa että sosiaali- ja terveydenhuoltokaan ei ole ottanut huomioon surevien tuen tarvetta, paitsi kriisityön alueella. Myös luterilaisessa kirkossa surevien huomioonottaminen on jäänyt melko rajallisiksi. Erityisesti huomiota kaipaasi lapset ja nuoret.⁶⁹

Ylen uutisoimassa kirjoituksessa tuodaan esiin laajempi näkökulma suruun. Ihmisen suru voidaan liittää muuhunkin kuin läheisen menetykseen. Esimerkiksi lemmikin menetys voi olla tällainen. Lemmikki voi olla joskus ihmisen ainoa kiinnekohta. Artikkelissa viitataan myös Soili Poijulan näkemykseen surusta, jossa hän puhuu surusta prosessina, joka on fyysinen ja psyykinen tapahtuma. Uuvuttavaksi ja tuskalliseksi prosessin tekee tiedostamaton kehon stressi ja kärsimys.⁷⁰

2.5 Ympäristön vaikeneminen ja tunteiden vaijentaminen

Hyvin tavallista on että alkoholisti itse kieltää sen, että hänellä on ongelma. Hänen on usein äärimmäisen vaikea keskustella asiasta. Harvoin edes suuri kriisi kuten

⁶⁸ Kellomäki, 2017, 140.

⁶⁹ Poijula, 2005, 11, 14, 15.

⁷⁰ Yle, 2016.

sairaus ei muuta tilannetta. Syy alkoholistin mielestä on useimmiten jossakin muualla. Äärimmäisen ongelmallisena näyttäytyy myös se, että kodin kulissit ovat monesti niin vahvat, että ulkopuoliset eivät usko olevan mitään ongelmaa. Jotkut ovat ongelmasta puhuessaan tulleet leimatuksi valehtelijoiksi.

On hyvin tyypillistä, että asiasta vaietaan ja esimerkiksi alkoholisti vanhemman ystävät saattavat puolustaa juovaa vanhempaa lapsen pyrkiessä tuomaan hätäänsä ilmi jollekin aikuiselle. Näin lapsi tai nuori vaiennetaan ja asetutaan juovan aikuisen puolelle ja osoittautuu, että he eivät halua ja kykene keskustelemaan aiheesta.⁷¹

Äänioikeudettoman surun luonteen vuoksi monenlaiset lisäongelmat painavat surevaa. Sosiaalinen tuki saattaa puuttua kokonaan tai on liian vähäistä. Ulkopuolisten suhtautuminen saattaa olla joissakin tapauksissa epäkunnioittavaa, jos suremisen kohde on ulkopuolisen mielestä ollut liian arvoton surtavaksi. Tästä voi seurata lisää painolastia, joka voimistaa entisestään syyllisyyden, vihan ja voimattomuuden tunteita.

Usein aikuiset alkoholistien lapset kertovat siitä, että lapset ovat solidaarisia vanhemmilleen ja hyvinkin vaikeissa perhetilanteissa pyrkivät vanhempien toiveesta salaamaan kodin todellisen tilanteen. Toisaalta toiveet avunsaamisesta olivat lapselle läsnä. Monet aikuiset kertovat myös, että ovat tulleet pelotelluksi huonoilla seurauksilla, muun muassa pois äidiltä viemisellä, jos kodin tilanne tulee poliisiin tai ”sossutädin” korviin. Aikuiset pohtivat myös sitä, että missä apu viiipyi, vaikka sosiaalitoimi kävi useasti kodissa. Toisaalta lapsen siirrot sosiaalitoimen tai vanhempien taholta on aikuisten alkoholistien lasten puheissa koettu rankkoina. Vanhemmat ovat jopa yllättäen antaneet sisaruksen pois, mikä on tuottanut alkoholistivanhemman kanssa yksinjääneelle lapselle suurta surua. Ihmetystä on aiheuttanut myös se, että miksi tällaiseen ei ole aikanaan puututtu ja nähty lapsen mielipahaa ja ahdistusta tilanteessa.⁷²

2.6 Seurakunnan rooli avunantajana

Juha Itkonen peilaa näkemystään raamattuun todetessaan kristillisen kirkon olevan yhteisö, jossa sosiaalinen tuki eri muodoissaan on kirkon keskeistä ydintä. Tämä on itsestään selvä näkökulma, joka nousee jo kirkon itseymmärryksestä lähimmäisen rinnalla kulkijana. Jumalan ja lähimmäisen rakastaminen kuuluvat

⁷¹ Itäpuisto, 2003, 35.

seurakunnan ydinolemukseen ja kutsuun, jota se toteuttaa tässä maailmassa.⁷³

Paavo Kettunen tuo sielunhoitoa käsittelevässä kirjassaan esiin haaveensa kirkosta, jossa sielunhoidollisuus saisi näyttäytyä kokonaisvaltaisesti. Hän toivoo sielunhoidon tulevan näkyväksi seurakuntien joka työmuodon alueella ja niiden rinnalla.⁷⁴

Kettunen korostaa sielunhoidon näkyvyyttä kokonaisvaltaisesti, mikä tarkoittaa koko elämäntilanteen huomioimista. Tällä hän tarkoittaa sosiaalisia verkostoja niin elämänhistoriallisesta perspektiivistä kuin nykyhetkeä ja vuorovaikutussuhteita arvioiden. Sielunhoitaminen on kokonainen näkemys ihmisen kokemuksista pelkoineen, ristiriitoineen ja toiveineen.

Elämäntodellisuutta hahmotetaan fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja uskonnollisten alueiden läsnäolon kautta. Kaikkia osa-alueita ei välttämättä oteta sanallisesti käsittelyyn, mutta niiden läsnäolo on auttamistilanteessa merkityksellinen. Autettavan on saatava tuntee olevansa hyväksytty sellaisenaan, ja auttajan motiivina tulee olla rakkaus ja välittäminen läheiseen. Tässä tapauksessa rakkaudella tarkoitetaan tunnetason vuorovaikutusta asiakkaaseen, mikä näkyy läsnäolona ja myötäelämisen kykynä.

Tunteet eivät ole sielunhoidollisessa auttamisessa vieraita. Transferenssi eli tunteensiirto voi tapahtua paitsi autettavan puolelta, mutta myös sielunhoitaja saattaa kokea transferenssitunteita. Tässä kohtaa sielunhoitaja ei saa hämmentyä ja nähdä asiaa moraalisen, vaan ymmärtää transferenssitunteet vahvoina emotionaalisina tunteina. Sielunhoitajan vahva ammatillisuus auttaa käsittelemään ja kohtaamaan tunteensa terveellä tavalla suhteessa autettavaansa.⁷⁵

Suomen evankelisluterilaisen kirkon sielunhoito tulkitaan hyvin laajasti. Vuoden 2000-2003 nelivuotiskertomus sisällyttää sielunhoitoon erilaiset sielunhoidolliset keskustelut, joita papit ja diakonian viranhaltijat käyvät. Lisäksi kategorian kuuluu hiljaisuuden retriitit ja hengellinen ohjaus, sururyhmät, perheneuvonta, perhekasvatus, seurakuntien tarjoama perhetyö ja palveleva puhelin. Lisäksi sairaalasielunhoito on tehtäväkenttä, joka katsotaan kuuluvaksi sielunhoidon työkenttään. Tilastoihin ei sisälly maallikoiden tekemä sielunhoidollinen työ, jota myös seurakunnissa tehdään.⁷⁶

⁷² Kellomäki, 2017, 89, 90, 94.

⁷³ Itkonen, 2018, 60. Kts. Matt.22:39, Mark. 12:31, Luuk.10: 27, Room.13:9 ja Gal.5:14.

⁷⁴ Kettunen, 2014, 264.

⁷⁵ Kettunen, 2014, 47.

⁷⁶ Kiiski, 2009, 31,33.

Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa on käytössä neljä sielunhoidon mallia, jotka ovat dialoginen, spirituaalinen, diakoninen ja ratkaisukeskeinen malli. Dialogisessa mallissa keskeisenä on autettavan kuunteleminen ja keskustelut. Spirituaalisessa sielunhoidossa keskeistä ovat erilaiset hengelliset välineet kuten rippi, rukous, virret, Raamattu, ehtoollinen ja öljyllä voitelu. Spirituaalisella sielunhoidon taustalla on pitkä historiallinen perinne. Usein keskustelu liittyy myös tähän sielunhoidon muotoon. Diakoninen sielunhoito liikkuu sielunhoidon ja diakonian rajapinnalla. Siinä painottuu autettavan henkinen, hengellinen, aineellinen ja sosiaalinen avuntarve. Tässäkin avussa on kyse ihmisen auttamisesta kokonaisvaltaisesti. Ratkaisukeskeinen sielunhoito malli on uusin auttamistyön malli seurakunnissa. Tämä malli kantaa myös nimeä tavoitesuuntautunut sielunhoidon malli. Tässä mallissa autettavalla on rooli asioiden esille ottamisessa. Keskiössä on kuitenkin autettavan tavoitteet, joiden toteutumista hoidon kuluessa seurataan.⁷⁷

2.7 Aikaisempi tutkimus

Viime aikoina kehollinen tutkimus on käytännöllisen teologian piirissä lisääntynyt. Mary Clark Moschella on Yhdysvaltalainen professori, joka on selvittänyt pastoraaliteologisissa tutkimuksissaan tunteiden vaikutusta ja niiden merkitystä osana pastoraaliteologista kohtaamista. Hän korostaa kehollisen kokemuksen kokonaisvaltaisuutta. Osana kehollista kokemuksessa niin kognitiivinen kuin fyysinen puoli ovat merkityksellisiä.⁷⁸ Carrie Doehringin, pastoraalisen hoidon ja neuvonnan professori valaisee kirjassaan muun muassa kuinka kommunikaatio on enemmän kuin pelkät sanat ja viittaa kehon kommunikaatioon. Hän väittää kehon välittävän elävää teologiaa ja viittaa muun muassa äänenpainoihin, asentoon ja kasvojen ilmeisiin. Hän väittää ruumiimme muotoutuvan kulttuuristamme, yhteisöstämme ja perheestämme käsin, joka on ulkopuolella kaiken tietoisuutemme.⁷⁹ Suvi-Maria Saarelaisen käytännöllisenteologian väitöskirja tarkastelee uskonnon ja maailmankuvan merkitystä selvittämällä lähiomaisten ja ympäristön merkitystä syöpään sairastuneiden selviytymisprosessissa ja niiden vaikutusta elämän merkityksen löytämiseen. Koska tutkielmassani aineisto puhui myös yhteyden kaipuusta ja eksistentiaaliset pohdinnat eivät ole vieraita, niin Saarelaisen väitöskirja voi antaa

⁷⁷ Kiiski, 2009, 49-51, 171.

⁷⁸ Moschilla, 2016, 29.

⁷⁹ Doehring, 2015, 53.

tukea omaan tutkimukseeni.⁸⁰ Matti-Pekka Virtaniemen väitöstutkimus on taas selvittänyt ALS-tautiin sairastuneen eksistentiaalista prosessia ja uskonnollista spiritualiteettia.⁸¹ Paavo Kettusen väitöskirja tarkastelee myös ihmisolemuksen ongelmaa ja olemassaolon vaikeutta.⁸² Auli Vähäkangas ja Suvi- Maria Saarelainen ovat yhteisessä konferenssijulkaisussa tuoneet esiin kehollisia kokemuksia kahden eri henkeä uhkaavan sairauden yhteydessä. Tutkimusta on tehty empiirisesti usean vuoden ajan.⁸³ Meri-Anne Hintsala on taas väitöskirjassaan selvittänyt miten vanhoillislestadiolainen usko ruumiillistuu verkkokeskusteluissa.⁸⁴

Psykologian tutkimuksen puolella Psykologian tohtori Eija Palosaari on ottanut huomioon myös kehollisen reagoinnin. Hän on suomen tunnetuimpiin kuuluva katastrofi- kriisi ja traumapsykologiaan paneutunut psykologi, Hän toteaa, että keho on yhtälailla tapahtumien tallentaja kuin mielikin. Keholla on mielen ohella tapana muistaa pelottavat tilanteet, itkut, jotka on jääneet kesken tai tuntemukset, joita on aiheuttanut jännittynyt odotus.⁸⁵ Psykologian dosentti Salli Saari käsittelee kirjassaan psyykkisten traumojen merkitystä mielenterveyshäiriöiden kehittymiselle ja esittää millaisia selviytymiskeinoja on käytettävissä, jotta ihminen ei jäisi negatiivisten tunteiden valtaan.⁸⁶

Juha Itkosen väitöskirja lapsensa menettämisen aiheuttamasta surusta käsittelee selviytymisprosessia ja kirkon tukea tässä prosessissa. Hän ottaa esiin myös äänioikeudettoman surun teemaa. Itkosen väitöskirja antaa pohjaa myös tutkimukseeni seurakunnan tuesta. Kenneth J. Dokan toimittamassa teoksessa pureudutaan nimenomaaan äänioikeudettoman surun teemaan, jossa eri kirjoittajat Doka mukaan lukien ovat pioneereja surututkimuksen alalla. Hän on kehittänyt surun vaihemallin. Hän näkee kiintymyssuhteen tärkeänä ja merkittävänä osana kun halutaan ymmärtää surua.⁸⁷

Paavo Kettunen on käytännöllisen teologian Professori, joka on tutkinut hengellistä häpeää. Tässä teoksessa otetaan kantaa myös seurakunta näkökulmaan häpeän yhteydessä.⁸⁸ Vaikka oma tutkimukseni ei kohdistukaan suoranaisesti

⁸⁰ Saarelainen, 2017.

⁸¹ Virtaniemi, 2017.

⁸² Kettunen, 1990.

⁸³ Saarelainen, Vähäkangas, 2019. (International Academy of Practical Theology. Conference series; 1)

⁸⁴ Hintsala, 2017, 3.

⁸⁵ Palosaari, 2008, 140.

⁸⁶ Saari, Salli, 2000.

⁸⁷ Itkonen, 2018, 30. Bowlby, 1980.

⁸⁸ Kettunen, 2011.

hengelliseen häpeään, niin teos antaa hyvää pohjaa häpeän tunteen avaamiselle ja avaa kokonaisvaltaisen kohtaamisen näkökulmaa seurakunnassa. Myös Kettusen kokonaisvaltaisesti sielunhoitoa käsittelevä teos kokoaa yhteen hänen toiveensa ja unelmansa kirkosta, jossa sielunhoito voisi toteutua kaikkien työmuotojen sisällä.⁸⁹

Ben Malinen sen sijaan kuvaa suomalaisen häpeäalttiuden luonnetta, alkuperää ja seurauksia. Hän toteaa, että häpeäalttiudesta kärsivät eivät välttämättä tunnista häpeäänsä, vaan puhuvat enemmänkin syyllisyydestä tai ilmaisevat asian jollakin muulla tavoin. He voivat puhua esimerkiksi epäpätevyydestä tai riittämättömyydestä. Alhainen itsetunto ja omien kykyjen aliarviointi on Malisen mukaan myös yleistä. Erilaiset somaattiset oireet sekä ahdistus ja masennus sekä ylimitoitettu perfektionismi liittyvät usein häpeään. Malisen väitöskirja paljastaa, että usein häpeästä kärsivät ovat monella tapaa myös selviytyjiä.⁹⁰ Ulkomaista häpeätutkijoista voidaan mainita englantilainen käytännöllisen teologian professori Stephen Pattison, jonka teos auttaa ymmärtämään häpeää laaja-alaisesti ja antaa vinkkejä heille, jotka elävät häpeän varjossa.⁹¹ Jouko Kiiski avaa kirjassaan neljä sielunhoidon mallia, jotka ovat apuna tarkasteltaessa seurakunnassa tapahtuvaa sielunhoitoa.⁹² Marita Itäpuisto on väitöskirjassaan tutkinut lapsuuden kokemuksia, joita alkoholistivanhempien kanssa eläminen synnyttää. Alkoholista käyttävät vanhemmat eivät ole omassa maassamme ja kansainvälisestikään katsoen pieni ongelma. Itäpuiston väitöskirjassa viitataan lasinen lapsuus kyselytutkimukseen, jossa jo pelkästään Suomessa joka kymmenes lapsi on joutunut elämään elämänsä perheessä, jossa alkoholinkäyttö on ollut lapselle häiritsevää. Euroopan tasolla lukumäärä yltää miljooniin lapsiin.⁹³ Aikuisen surun juuret yltävät usein lapsuuteen saakka. Teos osaltaan antaa kosketuspintaa omaan tutkimukseeni.

Pro gradu tutkielmista voisin mainita Marianne Kosken Käytännöllisen teologian pro gradu –tutkielman, jossa kerätyn aineiston perusteella hän on tutkinut häpeän ja syyllisyyden tunteiden käsittelyä auttavien sielunhoidollisten kohtaamisten kautta.⁹⁴ Myös hoitotieteen puolelta voisin mainita Helena Kiurun hoitotieteellisen pro gradu –tutkielman, joka käsittelee kokemuksia

⁸⁹ Kettunen, 2013, 264.

⁹⁰ Malinen 2010 a, 194.

⁹¹ Pattison, 2000.

⁹² Kiiski, 2009, 49.

⁹³ Itäpuisto 2005, 11-12.

⁹⁴ Koski, 2014.

alkoholistiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta. Haastateltavat toivat esille erilaisia ongelmia muun muassa tunteiden ristiriitaa, pelkoa ja ahdistusta.⁹⁵

3. Tutkimusasetelma

3.1 Tutkimuskysymykset

Alun perin rajasin tutkimuskysymykset kahteen pääkysymykseen, jotka olivat seuraavat:

1. Miten suru vanhemman alkoholismista on varjostanut elämääsi aikuisiällä?

2. Miten olet kokenut seurakunnan ottavan esille alkoholistiperheissä kasvaneiden kipeät kokemukset?

Alun perin kohderyhmäksi oli tarkoitus valikoida vain 35-55-vuotiaista henkilöitä, miehiä ja naisia, joiden vanhempi/vanhemmat ovat alkoholiongelmaisia. Tämä tavoite ei yhden haastateltavan osalta ole täyttynyt iän suhteen, vaan haastateltava on iältään huomattavasti nuorempi. Tätä en koe kuitenkaan ongelmaksi, koska haastateltava oli erittäin sopiva ja motivoitunut osallistumaan tutkimukseen. Syynä heikkoon haastatteluinnostukseen kasvotusten näkisin mahdollisena tutkimusaiheen sensitiivisyyden. Haastatteluissa olisin suosinut mielelläni molempia sukupuolia, mutta kaikki haastatteluun ilmoittautuneet olivat naisia. Syy tähän oli se, että yhtään miespuolista henkilöä ei vastannut haastattelupyyntöihin. Tärkeintä on kuitenkin se, että haastateltavan elämä ja menneisyys ovat täyttäneet ne kriteerit, jotka tutkimuksessa vaaditaan, ja henkilö on vahvasti motivoitunut kertomaan kokemuksistaan. Iän rajaamiseni perusteluna oli elämäkokemus, joka antoi mahdollisuuden käsitellä kokemuksiaan pidemmältä aikajänteeltä ja syvemmin.

Koska alun perin tarkoitukseni oli tutkia surua, mutta ei kuitenkaan kuolemansurua, niin toiveissa oli löytää haastateltavia, joiden vanhempi/vanhemmat ovat vielä elossa. Tämä toteutui osittain. Joka tapauksessa nekin haastateltavista, joiden alkoholisoitunut vanhempi oli kuollut, niin tapahtumasta oli kulunut jo pitkä aika. Näin voitiin varmistaa, että haastateltavan

⁹⁵ Kiuru, 2003.

suruun ei sekoittunut akuuttia kuolemansurua. Työn edetessä kävi ilmi, että aineiston sisältö nosti esiin ja puhui vahvasti tunteista kokonaisvaltaisesti, johon liittyi myös kehollisuus. Tätä ei voinut jättää tutkielmassa huomiotta. Näkisin kuitenkin, että vanhemman elossa oleminen puoltaa paikkaansa myös tässä kohtaa, eikä haittaa tutkimuksen etenemistä ja analysointia.

Haastateltavien saaminen oli yllättävän haasteellista. Oletan tämän aiheutuneen aiheeni sensitiivisyydestä. Haastateltavat onnistuin saamaan muun muassa ottamalla yhteyttä kahteen eri seurakuntaan, joista toinen lähti mukaan auttamalla siten, että tutkimuspyyntö laitettiin seurakunnan facebook sivulle, sekä seurakuntalehteen. Lisäksi haastateltavia tavoitettiin erilaisten facebook ryhmien kautta. Päätin olla nimeämättä ryhmiä tarkemmin, koska tutkimusaiheeni on varsin arkaluontoinen. Tällä haluan suojata haastateltavien henkilöllisyyttä. Lisäksi onnistuin saamaan haastateltavia toisten haastateltavien kautta. He halusivat antaa vinkkejä heidän omasta aloitteestaan käsin. Yhteydenottoja varten avasin oman sähköposti tilin. Haastattelujen aika ja paikka sovittiin puhelimitse tai sähköpostin välityksellä.

Haastattelutapana käytin syvähaastattelu tyypistä haastattelua, jossa oli tarinallisia elementtejä. Syvähaastattelusta käytetään myös nimityksiä keskustelunomainen haastattelu, avoin haastattelu, asiakeskeinen tai kliininen haastattelu.

Aluksi avasin aiheitani ja esitin haastateltavalle tutkimuslupa kaavakkeen, jossa avattiin myös tutkimuksen pohjaa. Kysymykset olivat avoimia ja apuna käytin eräänlaista mind map tyypistä itse hahmoteltua kaaviota, johon olin laittanut sanoja ja pieniä lausekkeita. Valmiiksi määriteltynä ei siis ollut varsinaisia teemakysymyksiä. Tässä tutkimuksessa haastateltavia oli viisi, koska tämän tyyppisessä tutkimuksessa haastateltavien määrän ei tarvitse olla runsas. Kolme haastateltavista kuuluivat evankelisluterilaiseen kirkkoon, yksi kristilliseen herätysliikkeeseen ja yksi uskonnolliseen liikkeeseen. Viisi henkilöä oli mielestäni riittävä joukko saturaation saavuttamistakin ajatellen. Samat asiat alkoivat haastatteluissa toistua haastattelujen edetessä melko nopeasti. Jokaisen tapauksen ainutlaatuisuus ei saa kuitenkaan kärsiä. Päätelmät eivät pohjaa koskaan yleistettävyyteen.⁹⁶ Avoimeen haastatteluun päädyin aiheeni vuoksi. Halusin antaa haastateltaville tilaa omille ajatusvirroille, ja tuoda vapautta kertoa syvästi omista kokemuksistaan.

⁹⁶ Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2003, 169.

3.3 Luotettavuus ja etiikka

Eettisen sitoutuneisuuden tulee koko tutkimuksen ajan ohjata tutkijaa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksissa edellytetään, että toimintatapojen tulee olla tiedeyhteisön tunnustamia. Tarkka, huolellinen ja rehellinen toimintatapa tutkimuksen joka osa-alueella on pidettävä mielessä. miespuolisia oli tutkimustyössä. Tiedonhankintatapojen sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla myös eettisesti kestäviä ja tulosten julkaisemisessa on noudatettava avoimuutta, joka on ominaista tieteellisen tiedon luonteelle.

⁹⁷Pyrkimykseni on ollut riittävän informaation antaminen jo tutkimuspyynnössä sekä haastattelutilanteissa. Haastattelutilanteessa haastateltavien kanssa käytiin läpi vaitioloon liittyviä asioita ja kerrottiin, että aineisto ja haastateltavan tiedot pysyvät salattuina. Haastateltaville selvitettiin, että tutkimukseen liittyvä aineisto tullaan hävittämään tutkimuksen päätteeksi. Luotettavuutta lisäsi myös tutkimuslupa, joka esitettiin haastateltaville. Tutkimusluvassa kerrottiin haastateltaville tutkimuksen perusteet ja tavoitteet, sekä tuotiin ilmi henkilösuojaukseen liittyvät asiat. Lisäksi luvassa mainittiin vapaa tahto keskeyttää tutkimuksessa mukana oleminen milloin haluaa. Tutkimuslupa pohja myös liitettiin gradun liitteeksi.

Luotettavuus kasvaa kun tutkija antaa selkeän selvityksen millä tavoin tutkimus on tehty, miten aineisto tullaan kokoamaan ja analysoimaan. Näin lukija saa tutkimustuloksista selkeämmän käsityksen, mikä taas lisää luotettavuutta.⁹⁸ Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt puolueettomuuteen niin menetelmällisesti kuin kielellisestikin, sekä huolellisuuteen ja jatkuvaan reflektointiin.

Tutkimukseen anonymiteettiä on kiinnitettävä erityistä huomiota tutkimusaiheen sensitiivisyyden takia. Tutkittavien nimet eivät tule esille tutkimuksen missään kohdassa. Aineistoesimerkeissä en nähnyt tarpeelliseksi laittaa litterointivaiheessa tehtyjä numero- ja kirjainkoodeja esille. Tämän päätöksen tein pitkän harkinnan tuloksena. Tällä halusin myös suojella tutkittavia. Haastattelupaikkakuntia ei ole myöskään tuotu esiin haastateltavien suojelemiseksi. Haastattelupaikkaan kiinnitettiin myös erityistä huomiota. Kolme haastattelua tehtiin kirjastoissa, joihin valikoitiin erillinen huone haastatteluja varten. Yksi haastattelu tehtiin seurakunnan tiloissa rauhallisessa huonetilassa.

⁹⁷ Tuomi, Sarajärvi, 149, 150.

Yksi haastattelu toteutettiin haastateltavan kotona tämän ehdotuksesta. Kotona ei ollut tällöin muita henkilöitä, joten haastattelutilanne oli rauhoitettu.

Hirsjärvi ja Sarajärvi toteavat, että tutkijan on kiinnitettävä huomiota oman persoonansa kurissapitämiseen. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota kielenkäyttöön, mikä on osa objektiivisuutta. Tutkija ikään kuin etäännyttää itsensä ja pyrkii tarkastelemaan asioita ilman, että tekstistä tulisi ulos jotakin omaa tunnetta. Huomion pitää olla vain itse asiassa, ei tutkijassa itsessään.⁹⁹ Päädyin haastattelun alussa kuitenkin mainitsemaan oman alkoholistiperhe taustani. Koin tämän vapauttavan haastattelutilannetta, tuovan avoimuutta ja poistavan mahdollista eriarvoisuuden tunnetta. Tätä päätöstäni tuettiin myös seminaarissa. Omakohtaisen kokemuksen näen vahvuutena tulkita ja ymmärtää syvemmin haastateltavia. Toisaalta on pidettävä mielessä kokoaikaisesti erillisyys ja tarkattava objektiivisuuden säilymistä.

3.4Analyysin kuvaus

Tutkimusotteeni oli induktiivinen, mikä tarkoittaa tutkimuksen etenemistä yksityisestä yleiseen. Induktiivisessa tutkimusotteessa lähdetään liikkeelle esimerkiksi juuri haastatteluista, jotka litteroidaan. Tästä edetään koko ajan kohti yleisempiä luokittelukategorioita. Tällaisessa tutkimusotteessa tutkimusaineisto on tunnettava hyvin tarkkaan.¹⁰⁰ Tutkimuksessa käytettiin analyysimenetelmänä pääosin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on metodi, jolla voidaan analysoida erilaisia tekstejä kuten esimerkiksi artikkeleja, päiväkirjoja, puheita, sekä haastatteluja objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysi sopii myös strukturoimattomaan avoimeen haastattelututkimukseen,¹⁰¹ jota tämäkin tutkimus edusti. Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmat teoriat ja havainnot eivät määritä tutkimuksen lopputulosta eikä ole yhteydessä analyysin toteutumisen kanssa. Tuomi ja Sarajärvi muistuttavat kuitenkin siitä, että aineistolähtöinen tutkimus on haasteellista toteuttaa täysin ilman teoriaohjaavuutta. Niinpä analyysitapani sijoittui aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan tutkimuksen välimaastoon, mutta kuitenkin niin, että teoriaohjaavuus kulki vain apuna ohuesti.¹⁰² Teoriasta etsittiin tukea niille

⁹⁸ Tuomi, Sarajärvi, 164.

⁹⁹ Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 278,279.

¹⁰⁰ Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 246.

¹⁰¹ Tuomi, Sarajärvi, 117.

¹⁰² Tuomi, Sarajärvi, 108, 109.

tulkinnoilleni ja löydöille, joita aineistosta havaittiin, sekä pyrittiin löytämään uusia ulottuvuuksia. Alun perin oli tarkoitus keskittyä alkoholistiperheissä kasvaneiden aikuisten suruun, joka usein tulkitaan äänioikeudettomaksi suruksi. Aineiston pohjalta löytyi myös surua, mutta enemmänkin voitiin katsoa löytyneen paljon erilaisia tunteita yleisesti. Aineisto puhui niin vahvasti kehollisuudesta ja tunteista yleisesti, että painotusta ei voinut jättää huomiotta. Kokonaisuudessaan viitekehyksenä voitiin nähdä aikuisen alkoholistiperheen lapsen näkökulmasta enemmänkin kehollisuus ja tunteiden moninaisuus kuin äänioikeudeton suru. Olen tarkoituksella avannut hieman myös äänioikeudettoman surun käsitettä, jotta lukija ymmärtäisi tunteista kokonaisvaltaisesti puhuttaessa surun eri muotoja. Tutkimuksessani jokainen haastattelu nauhoitettiin, jonka jälkeen haastattelu kirjoitettiin auki eli litteroitiin. Jokaisen henkilön litteroinnin tekstiosion merkitsin numero- ja kirjainkoodien avulla seuraavasti:

H0000= harjoitushaastattelu

H0001= haastattelu 1

H0002=haastattelu 2

H0003=haastattelu 3

H0004=haastattelu 4

H0005=haastattelu 5

Kolme haastatteluista suoritettiin kirjaston tiloissa, johon oli varattu oma rauhallinen huone. Yksi haastattelu tehtiin seurakunnan rauhallisessa huonetilassa. Lisäksi yksi haastattelu suoritettiin haastateltavan ehdotuksesta hänen omassa kodissaan, jossa ei tuolloin ollut muita henkilöitä paikalla. Haastattelut kestivät keskimäärin noin tunnista puoleentoista tuntiin. Aluksi luin tekstit useaan kertaan ja aloin rajaamaan tekstistä pois epäolennaiset eli tiivistin tekstin. Ensin määritin ne asiat, joissa omassa tutkimuksessani olin kiinnostunut.¹⁰³ Pelkistämässä käytin erivärisiä kyniä, joilla erotin erilaiset tekstistä nousevat teemat toisistaan. Tämän jälkeen asettelin pelkistetyt ilmaukset omaksi ryhmäksi alkuperäisten ilmausten viereen isolle paperille. Työskentelin tässä vaiheessa ilman tietokonetta kynän ja paperin avulla, koska koen sen itselleni luonteenomaiseksi. Tämän jälkeen ryhmittelin ilmaukset siten, että kaikki ne pelkistetyt ilmaukset, jotka kuvaavat samaa teemaa panin omaksi ryhmäksi allekkain. Tässä kohtaa kävin tarkasti läpi koodattuja alkuperäisilmauksia. Tämän jälkeen muodostin alaluokkia pyrkimyksenä saada aineistosta tiiviimpi muoto. Aineiston sisältö määrittää

¹⁰³ Tuomi, Sarajärvi, 114.

nimeämisen. Tämän jälkeen käsitteellistin eli abstrahoin aineiston. Jatkoin luokittelua siten, että taas yhdistelin muodostuneita alaluokkia, joista syntyi yläluokkia. Viimeisenä luokkana oli yhdistävä luokka eli pääluokka. Selvennyksen vuoksi kokosin alaluokat, pääluokat ja yläluokat vielä tietokoneen wordille. Käsitteellistämässä on kysymys siitä, että alkuperäisilmauksista edetään teoreettisten käsitteiden muodostamiseen, jossa olennainen tieto saadaan haltuun. Tärkeää on pitää mielessä, että analyysin aikana ei kadota alkuperäistä analysoitavaa informaatiota.¹⁰⁴

Tällä sisällönanalyysillä oli tarkoitus saada koottua aineisto järjestäytyneeseen ja sellaiseen muotoon, että johtopäätösten teko olisi mahdollista. Pelkkä analyysin kuvaaminen ei vielä ole lopullinen, vaan vaatii vielä pohdintaa analyysin tuloksista ja tarkkoja johtopäätöksiä.¹⁰⁵ On tärkeää, että saadut tulokset ja niiden merkitys selvitetään tutkimusalueella, mutta sen lisäksi tulosten merkitys laajemmalla alueella on myös tärkeää.¹⁰⁶

4.0 Eletyn elämän kipuja

Mikä rooli tunteilla on aikuisuudessa niillä henkilöillä, jotka ovat kasvaneet liikaa alkoholia käyttäneen vanhemman/ vanhempien varjossa. Tutkimus on osoittanut, että tunteiden tunnistaminen ei välttämättä ole yksiselitteistä.

Aineistosta nousi esiin kolme pääteemaa, jotka ovat vaikeuttaneet ja tuoneet paljon kipua ja haasteita elämään Pääteemat ovat:

Kokemusten tuoma trauma

Erilaiset tunteet

Yhteyden puute läheisiin

Erilaisten kipeiden elämässä koettujen asioiden ja tapahtumien kanssa on raastavaa kulkea ilman tukiverkkoa tai ymmärtäviä läheisiä. Millaista vahvistavaa roolia seurakunta voisi tarjota heille, jotka ovat kokeneet alkoholistiperheen tuoman kivun sisällään. Etenkin nuoruusiässä häpeä voi estää avun hakemisen ja oikeiden osoitteiden löytäminen voi olla nuorelle vaikeaa. Avunsaanti voi viivästyä pitkälle aikuisuuteen, kun ei tiedä mistä apua hakisi. Tutkimus nosti

¹⁰⁴ Tuomi, Sarajärvi, 122-126.

¹⁰⁵ Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 211, Tuomi, Sarajärvi, 117.

¹⁰⁶ Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 212.

esiin ajankohtaista pohdintaa niistä keinoista, joihin seurakunnat voisivat enemmän panostaa.

Analyysiini olen lisännyt aineistoesimerkkejä, joiden pohjalta analyysiä on tehty ja päädytty lopullisiin johtopäätöksiin.

On tilanteita, joissa kriisi on niin voimakas, että suojautuakseen kivulta, jonka kriisi aiheuttaa on myös keinojen oltava voimakkaita. Kun psyykkinen kipu tulee liian voimakkaaksi, niin reaktiot pysähtyvät, ne eivät etene. Tällöin tapahtuma tai jokin osa tapahtumasta ikään kuin lukittuu mieleen ja kehoon. Tässä tapauksessa on kysymys traumasta ja rakenteellisesta dissosiaatiosta, mikä syntyy trauman yhteydessä. Ilmiöllä on yhteys toimintatapumuksiin, jotka ovat synnynnäisiä ihmisillä ja kaikilla nisäkkäillä. Toiset toimintatapumukset keskittyvät eloon jäämiseen ja toiset lajin säilymiseen. Jos on turvallista ja vaara ei uhkaa, niin vallalla on lajin säilymiseen liittyvät rakenteet. Tällaisia ovat muun muassa kiintymys ja leikki, muista huolen pitäminen, suvun jatkaminen ja energian säätely. Vakavan uhan kohdatessaan ihmisen toimintarakenteet, jotka on tehty turvaamaan eloonjäämistä tulevat aktiivisiksi. Tilanteen ollessa voimakas käytetään nimitystä traumatisoituminen, ja näiden kahden eri rakenteen välillä tapahtuu dissosiaatio,¹⁰⁷ jonka määrittelin jo tutkielman taustosisiossa.

4.1 Mielen puhetta

Mieli rakentuu suhteessa oman elämän ääniin. Mieli tarvitsee rakentuakseen myös suhdetta toisiin läsnä oleviin. Ihmisen kommunikointi voi tapahtua puheella ja dialogissa, ruumiin liikkeillämme, kasvojen ilmeillä ja kohdistamalla katse. Mieli rakentuu myös autonomisen hermoston ja keskushermoston toiminnalla, sekä kokemusten keräämisen kautta vuorovaikutus tilanteissa. Myös terapiasuhteissa on tutkimuksissa todettu ruumiillista reagoitua. Asiakkaiden autonominen hermosto virittäytyy enemmän tavasta millä tavoin terapeutti puhuu. Ei paljonkaan siitä mitä hän puhuu. Tärkeää näyttää olevankin millä tavoin asioita toisillemme ilmaisemme. Mieli rakentuu suhteissa ruumiillisesti.¹⁰⁸

Seuraavassa aineistoesimerkissä keski-ikäinen nainen kuvailee olotilaansa, josta oli vaikea saada kiinni. Nainen oli elänyt lapsuutensa kodissa, jossa toinen vanhemmista oli alkoholisti. Hän oli myös kokenut seksuaalista hyväksikäyttöä. Mielen ja kehon toimintaa on usein vaikea erottaa toisistaan, joten eri

¹⁰⁷ Palosaari, 2008, 26,27.

analyysiosioissa voi olla myös aavistuksen päällekkäisyyttä. Seuraavassa esimerkissä henkilö puhuu sekä mielestä että kehosta.

...ei tiedetä mitä ne mun kohtaukset on. Sitten ne selviää, että ne on paniikkikohtauksia. Silloin niin kuin minun ydin ja kaikki minusta niin kuin loppuu. Mä niinkun luhistun ja mä niinkun koen, että kaikki se paska mitä on lapsuudesta saakka kantanu ruumiissani, se niinku jotenkin, se kaikki.— On ollut käsittämätön matka mieleen, että mitä se mieli tallettaa ja mitä se keho tallettaa.

Tässä yhteydessä haastateltava kuvailee tunnettaan seuraavasti:

—Mutta kyllä siellä jotain, joku semmonen laatikko, johon ei pysty. Siitä ei saa oikein otetta.

Haastateltava kuvailee luhistumistaan ja kokee kasautuneen taakan purkautuvan ulos kehostaan paniikkihäiriönä. Nainen antaa myös kielikuvan jostakin laatikosta sisimmässään, josta ei saa otetta. Nainen itsekin hämmästelee sitä kuinka paljon mieli ja keho tallettaa. Tilanteen purkautumista ja oireilua ovat ennakoineet monenlaiset raskaat elämänvaiheet. Kaikkein tiedostamattomin tiedostamistapa ei katso aikaa, vaan syöksähtää tietoisuuteen ennalta aavistamatta. Ihmisen on mahdotonta hallita sitä ja niinpä tiedostamaton hallitseekin ihmistä. Tietoinen Minä kokee tiedostamattoman hyökkäykset arvaamattomina selän takaa hyökkäyksinä ja epäluotettavina, jotka työntyvät horjuttamaan jokapäiväistä vakautta. Tiedostamattoman toiminta on täydentävää toimintaa. Varoittavat signaalit näyttäytyvät erilaisissa psykosomaattisissa oireissa, unissa ja mielikuvissa, jotka tuottavat häiriötä.¹⁰⁹

Tiedostamaton vasta-Minä käsitteenä käsitteenä tiedettiin jo 1800-luvun tienoilla, vaikka itse tiedostamaton käsitteenä olikin vielä tuntematon. Sigmund Freud asetti ensimmäisenä psykoanalyttisen terapiansa ja neuroosioppinsa kulmakiveksi tiedostamattoman vasta-Minän käsitteen. Freudin käsityksenä oli, että emotionaalinen vasta-Minä on jokaisessa ihmisissä. Vasta-Minä on saanut syntynsä menneisyyden käsittelemättömistä asioista.. Se on tiedostamaton vihollinen. Tämän ”vihollisen” toimintatapoihin kuuluu erilaiset selittämättömät psyykkiset ja fyysiset oireet. Ruumiillisina oireina voi olla jopa sokeus,

¹⁰⁸ Seikkula, 2018, 76, 77.

¹⁰⁹ Zijlstra, 1995, 43.

halvaantuminen, sekä erilaiset ihon yliherkkyydet ja ihon tunnottomuus. Terapia on se paikka, jossa tietoisuus vasta-Minästä avautuu.¹¹⁰

Mary Clark Moschella on Yhdysvaltalainen professori. Hän esittää kirjassaan emootioiden olevan enemmän kuin fyysinen tuntemus tai tunne. Hänen tutkimuksensa ovat osoittaneet tunteiden olevan kokonaisvaltaisia.¹¹¹ Paavo Kettunen selventää häpeästä puhuessaan kahta eri termiä. Emootiolla hän tarkoittaa häpeäntunnetta, kun taas affekti termillä hän viittaa häpeään.¹¹² Emootiot ovat jääneet usein melko parjattuun asemaan ja ne ymmärretään usein väärin. Tämän päivän tietämys kuitenkin on antanut ymmärtää tunteiden monimutkaisuuden ja kehoallisuuden tutkimus on laajentunut usealle alueelle.¹¹³

Käytännöllisen teologian professori Auli Vähäkangas viittaa katsauksessaan Miller Mc Lemooren, jonka mukaan ihminen on nähtävä kokonaisvaltaisesti. Tunteet ja intohimo kuuluvat hänen mukaansa ihmiskehoon, ja niitä ei ole syytä erottaa kognitiivisista prosesseista ajatuksista ja tiedosta. Mc-Lemoren kritiikki kohdistuu aiempaan tutkimukseen, jossa keho ohitettiin.¹¹⁴ Tunteet vaikuttavat monella eri tavalla. Ne ovat monikomponenttisia ja ne saattavat saada kehon oireilemaan hyvinkin äkillisesti. Ne voivat liittyä esimerkiksi kardiovaskuliinisiin muutoksiin, olla syyllisiä lihasjännityksiin ja hormonien vapautumiseen, sekä kasvojen ilmeisiin. Tunteiden vaikutusta ei voida pitää ainoastaan fyysisenä tunteena, vaan niillä on yhteys vahvasti erilaisiin kehoallisiin toimintoihin.¹¹⁵

Moschella viittaa kirjassaan siihen, että tunteilla on vaikutusta energiatasoomme ja intoomme tässä maailmankaikkeudessa. Ne vaikuttavat motivaatiokykyymme ja elämäniloomme. Ne auttavat hänen mukaansa löytämään emotionaalista hyvinvointia. Tunteet ohjaavat meitä oikeaan suuntaan niin että tarvittaessa vaihdamme suuntaa kohti oikeampaa ja viisaampaa tietä.¹¹⁶

Masennus tuli myös osalla haastateltavista esiin. Kaksi heistä mainitsi, että oli sairastanut masennusta. Jokaisen kohdalla voi kuitenkin aistia jonkinlaista ahdistusta ja joka kumpuaa menneisyydestä. Taakkaa on saattanut lisätä vielä aikuisenakin alkoholistivanhemman häirikäyttäytyminen vaikkapa toistuvina puheluina tai

¹¹⁰ Zijlstra, 1995, 45, 46.

¹¹¹ Moschella, 2016, 25.

¹¹² Kettunen, 2011, 79.

¹¹³ Moschella, 2016, 24.

¹¹⁴ Vähäkangas, 2018, 70, TA 1/2018.

¹¹⁵ Moschella, 2016, 25. Kardiovaskulaarinen tarkoittaa sydämeen ja verisuonistoon liittyvää. (Hervonen, Nienstedt, 2000, 144.)

¹¹⁶ Moschella, 2016, 27.

yleinen yhteyden puute. Eräs totesi, että suru ja ahdistus ovat tulleet enemmänkin esiin kiukkuna, pärjäämisenä ja raivokohtauksina. Haastateltava kertoo erilaisten hoitojen olleen apuna, koska on oppinut ymmärtämään alkoholismien mekanisme. Alkoholismien ymmärtäminen sairautena olikin tuonut osalle haastateltavista lohtua. Erilaiset terapiat ja hoidot koettiin myös suurena apuna. Masennuksella voidaan tarkoittaa vain alavireisyyttä, masennusoireyhtymää tai masentunutta mielialaa. Masennus ei ole aina huono asia, vaan se voi olla myös osana surussa luopumisen tervehdyttävänä voimana. Ahdistava masennus sen sijaan imee ihmisestä kaiken voiman. Se on kuin ilman hahmoa oleva tuska. Masennus luokitellaan kolmeen eri osaan, jotka voidaan luokitella lievään, keskivaikeaan ja vakavaan masennukseen.

Masennus koetaan raskaana ja lamauttavana ja se tuottaa paljon kärsimystä. Itsen lisäksi masennus kuormittaa myös läheisiä. Masennus aiheuttaa mielen lamaannusta, kaikki ympärillä tuntuu turhalta. Myös ystävät voivat jäädä sivuun. Masennus aiheuttaa myös itsetunnon puutosta ja yleistä jaksamattomuutta, sekä fyysisiä oireita kuten unettomuutta ja väsymystä. Pahimmillaan itsetuhoisia ajatuksia ja työnteon estymistä, sekä sairaseläkkeelle joutumista. Masennus madaltaa elämänlaatua ja toimintakykyä monella tapaa.¹¹⁷

Haastateltavista ainakin yksi henkilön kohdalla masennus oli niin voimakasta, että työkyky oli vaakalaudalla ja takana oli myös itsemurhan yrittäminen.

Kun kouluissa on paljon keskittymishäiriöisiä, on kapinallisia nuoria, jotka oireilee pahaa oloa. Ja nuorilla on niinku masennusta ja mielenterveysongelmia. Tavallaan siitä aiheesta on alettu enemmän ja enemmän puhua, mutta tavallaan ei koskaan puhuta siitä, että ne ongelmat johtuis vanhempien päihderiippuvuudesta. Et ei mennä niinku siihen ongelman ytimeen.

Tavallaan minkälaisen surun alkoholismi tekee, niin sehän saa ihmisen oireilemaan. Saattaa tulla masennusta ja muita mielenterveysongelmia. Niin monesti niinku, vaikka sen taustalla ois ollu alkoholismi, niin sitä ei yhdistetä siihen ihmiseen. Et just kun niistä asioista ei puhuta, ja nähdä et joku voi huonosti, niin monesti siel taustalla on se vanhemman päihderiippuvuus. Mut tavallaan sitä syytä ei niinku tiedetä.

Tässä ensimmäisessä esimerkissä henkilö kritisoi sitä, että liian vähän otetaan vieläkin kouluissa huomioon ongelmien ydin. Masennuksen ja mielenterveysongelmien taustalla saattaa olla myös kodin päihderiippuvuus.

¹¹⁷ Gothóni, 2014, 156,157.

Todennäköistä on, että erityisesti nuoren ihmisen on vaikea häpeän ja ryhmäpaineen vuoksi kertoa taustoistaan. Kuitenkin varhainen ongelmien syihin puuttuminen voisi helpottaa elämää myös aikuisuudessa. Toisessa esimerkissä sama henkilö jatkaa, että olisi tärkeää osata yhdistää oireet taustasta johtuviksi. Hän myös viittaa siihen, että alkoholismikodissa kasvaneen suru nousee ikään kuin elämää vaurioittavista tekijöistä, kuten masennuksesta, joita alkoholinhuuruinen kotitausta on saanut aikaan.

Tutkimuksissa on todettu, että yläasteikäisillä on runsaasti muun muassa masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, univaikeuksia, paniikki- ja syömisishäiriöitä sekä passiivisuutta ja sosiaalista jännittämistä. Nuorten sosiaaliset ongelmat ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat eivät ole jääneet pimentoon kouluissa, eikä myöskään vapaa-aikatoiminnassa ja diakoniatyössä. Eräs ongelma on, että auttamistahot eri sektoreilla ovat liian tietämättömiä toistensa toiminnoista. Kunnissa olisikin tarve henkilöistä, jotka kykenisivät tavoittamaan ja etsimään niitä nuoria, joille apu on tarpeen.

Osa nuorista, joilla on suuri syrjäytymisvaara ovat eläneet päihteitä käyttävissä perheissä. Nuoret itse ovat pohtineet avun hakemisen mahdollisuutta, mutta jonojen pituus ja korkea kynnys, sekä leimautumisen uhka ovat usein esteenä. Lisäksi yhteiskunnallinen tilanne ja kuntien palveluiden huononeminen laman seurauksena ovat lisänneet avunsaamisen haasteita. Ongelmat perheissä eivät ole yksiselitteisiä, ja nuorta ei kyetä tukemaan. Nuoren elämästä voi puuttua kokonaan tulevaisuuden suunnitelmat ja perheissä koetaan jaksamattomuutta ja ollaan vailla näköaloja. Tällä on pitkälle luotaavia vaikutuksia. Nuori jää vaille itsenäistymiseensä tarvittavaa tukea ja mallia, josta voisi ponnistaa aikuisuuteen. Nuori voi tuntea ahdistusta ja turvattomuutta ajatellessaan tulevaisuuttaan ja nähdä aikuisuudessa pelkkiä uhkakuvia.¹¹⁸

Jos nuoren koulun käynti on halutonta tai nuori suhtautuu siihen kielteisesti. Usein opettajien tiedot ovat riittämättömiä puuttua tämänkaltaisiin ongelmiin ja työskennellä niiden kanssa. Tämän vuoksi työskentely ongelmien kanssa jää usein vajaaksi. Lisäksi luokka voi olla niin suuri, että se ei anna siihen edes mahdollisuutta. Eri ammattilaiset kuten terveydenhoitajat, opinto-ohjaajat ja opettajakunta ovat tiedostaneet nuorten ongelmat, mutta välineet ongelmien selvittämiseen puuttuu. Pieniltä paikkakunnilta saattaa puuttua jopa

¹¹⁸ Sosiaali- ja terveysministeriö, Selvityksiä 2004:7, 36,37.

koulukuraattori ja pien- ja erityisluokkien perustaminen on mahdotonta niille oppilaille, jotka kärsivät esimerkiksi oppimisvaikeuksista.¹¹⁹

Eräs haastateltava, jonka lapsuutta sävytti vaikea vanhemman alkoholismi ja turvaton sijaishoti ymmärsi vasta aikuisuudessa, että on kahdenlaisia ihmisiä ja perheitä. Hänelle paljastui, että elämä, jota oli joutunut lapsuudessa ja nuoruudessa elämään ei ollut normaalia ja tervettä elämää. Ensimmäisen lapsen syntymä havahdutti hakemaan terapiaa. Hän koki puutteena äidin mallin ja rakkaus lapseen sai hakemaan apua, mikä avasi tietä parempaan elämään. Myös oppimisvaikeuksia oli ollut, mutta niihin ei oltu koskaan puututtu. Ainoa asia jota toistettiin oli, että ”susta ei oo mihinkään.” Vasta aikuisuudessa oppimisen vaikeudet ja niiden laatu ovat alkaneet avautua.

Seuraavassa haastateltava kertoo traumaattisesta kohtauksesta, jolla on ollut pitkälle luotaavat jäljet. Nainen on kokenut lapsuudessaan väkivaltaa, ja lapsuudesta on vain välähdyksenomaisia muistikuvia. Äidin toistuvat lupaukset raitistumisista ryppykausien jälkeen söivät luottamusta ja lopulta avasivat väylän itseviahalle. Voimavarat kasvuvaiheessa meni selviytymiseen, ja hän kertoo vaatteidensa olleen erilaisia kuin muilla, mikä taas osaltaan lisäsi häpeää.

Mä olin kesän rehkinä siellä ... ja viettänyt kaverin kanssa huippupäivän kaupungissa, ja ostanu itselleni ensimmäisen kerran sellasia vaatteita mistä mä tykkään ja muuta. Ja äiti tulee ja kattoo et mitäs sä oot niinku ostanu ja paljoks sul on rahaa jäljellä. Ja mä sitten kerron hänelle. Se avaa pussit ja sanoo, et olet kaikki rahat menny tuhlaamaan tämmöseen. Se hakkas mut niillä vaatteilla (itkua). Mä muistan kun me lähdettiin illalla ulos, niin mä laitoin ne vaatteet päälle, niin niist oli kaikki ilo kadonnut. Et mä olin tehny jotain niinkun helkkarin väärin.

Mul ei oo lapsuudesta oikein semmosta selkeää kuvaa, vaan mulla on sellasia välähdyksiä. Hyvin voimakkaita välähdyksiä sieltä täältä, joilla ei oo alkua ja loppua. Ne on niinku semmosia kuvamuistoja tai filminpätkiä. Et mul on mieli suojellu ilmeisesti asioita sillä lailla, et mä oon sulkenu niitä mielestäni pois.

Haastateltavan elämää hallitsi jatkuva epävarmuus ja pelko epävakaan alkoholismista kärsivän äidin varjossa. Taakkaa lisäsi myös toisen vanhemman juominen. Yritteliäisyydestä huolimatta nainen sai lapsuuskodissaan kokea, että oli tehnyt tässäkin tapauksessa väärin, vaikka oli joutunut koko elämänsä pukeutumaan epämieluisiin vaatteisiin. Hän oli kokenut myös koulukiusaamista ja alkoholisti kodin turvattomuuden. Elämä oli selviytymisestä toiseen menemistä ilman tukea ja kannustusta, mikä kavensi keskittymistä muun muassa

¹¹⁹ Sosiaali- ja terveysministeriö, Selvityksiä 2004:7, 33,40.

koulunkäyntiin. Haastateltavalta puuttuu selkeät kuvat lapsuudesta. Hän itsekin olettaa, että syynä on mielen oma suojelumekanismi. Myös eräs toinen haastateltavistani kertoi, että vasta nyt myöhään aikuisiällä on ymmärtänyt, että häneltä puuttuu kaikki lapsuusmuistot. Hän suree sitä, että hänellä ei ole mitään haju tai makumuistoja tai auringonpaistetta rantakalliolla. Murhetta tuottavana asiana aikuisuudessa koettiin yleensäkin se, että ei saanut elä turvattua ja sellaista lapsuutta, joka normaalisti jokaiselle lapselle kuuluisi.

On tilanteita, että dissosioituminen on niin vahvaa, että persoonan normaali osa ei muista mainita traumaa edes kysyttäessä. Lukkiutuneet traumamuistot ovat äärimmäisen kuluttavia ja kaventavat normaalia persoonan osaa. On mahdollista, että koko kokemus ja reaktiot unohtuu,¹²⁰ kuten aineistoesimerkeistäkin käy ilmi. Traumamuistot muhivat kuitenkin pinnan alla ja ne eivät ole häipyneet mihinkään. Niiden ääni voi kuulua hetkittäin epämääräisenä pahan olon tunteena ja ahdistuksena. Toisinaan muistumina, joihin voi liittyä onnettomuusnäkyjä tai -ääniä tai aistihavaintoja, jotka näyttäytyvät välähdyksenomaisesti. Tapahtumat antavat merkkejä itsestään yleensä silloin kun ihminen rentoutuu ja ympäristön äänet vaimenee, kuten yöllä tai illalla. Loma-ajat saattavat myös laukaista reaktion, juuri silloin kun mieli rentoutuu ja vapautuu.¹²¹

4.2 Kehon puhetta

Seuraavassa esimerkkitapauksessa henkilö oireilee vahvasti fyysisin oirein. Kasvaminen väkivaltaisessa, runsaasti alkoholia käyttävässä perheessä ja turvaton sijaiskoti, jossa koki seksuaalista hyväksikäyttöä loi lähtökohdat trauman ja ahdistuneisuushäiriön syntymiselle.

Mä oon ahdistunut – ja kaikki nää traumataustan diagnoosit, kolme eri. Mulle tuli ärtynyt paksusuoli, se tutkittiin. Mulla on ihan hirveet vatsaoireet. Vaikeuksia nukkua ja saada unenpäästä kiinni. Ja ihan järkyttävät kipu- ja päänsärkyoireet. Ja sitten ihan semmosta silmien arkuutta, että ei meinaa pystyä pitämään edes silmiä auki, kun tuntu niin siltä, et tääl ois jotkut hermot ihan. Sitten tuli voimakkaat selkä, niska- ja hartiaseudun kivut. Sitten mulle tuli semmosta sähköistä, semmosta vähän niinkun sähköiskuja joka puolelle, että tuntu niinkun että keho on levoton. Että oli niinku tosi vaikee olla.

Mulla alko koko kehoa koskevat semmoset ihon pinnan puutumis- ja kipuoireet. Ja ne oli niin voimakkaat, että ne hallitsi mua täysin. Mä olin semmosessa sikiöasennossa iltasin aina.

¹²⁰ Palosaari, 2008, 27.

¹²¹ Palosaari, 2008, 28.

Yllättävää oli, että haastateltavien henkilöiden kokemuksista kolme viidestä kertoi selkeästi, että oli kokenut jokapäiväistä elämää haittaavasti fyysisiä oireita. Kaksi haastateltavista oli kokenut seksuaalista hyväksikäyttöä, joista vain toisen kohdalla hyväksikäyttö liittyi omaan biologiseen vanhempaan. Haastatteluista ilmeni, että kaikille alkoholistiperheessä kasvaminen oli jättänyt kipeitä jälkiä, joita piti aikuisena paikata. Vanhempien keskeinen fyysinen väkivalta tai sen uhka, sekä äänekäs käytös, jota joutui toistuvasti kuulemaan tuli ilmi neljällä viidestä haastateltavasta. Yhden kokemus oli, että olisi halunnut nyt aikuisena asioita käsiteltyään puhua omaisten kanssa asioista, mutta niistä vaiettiin ja keskustelut suunnattiin aina toisaalle. Haastateltavista jokainen oli jollakin tapaa käsitellyt lapsuudenaikaisia tapahtumia ja hakeutunut käsittelemään taustaansa.

Keho reagoi masennuksessa ja pitkittyneissä stressitiloissa. Hyvin keskeistä kehollinen reagointi on äkillisissä kriiseissä, joissa aistivoimaisuus on vallalla. Kovat pamaukset ja erilaiset rytäkät ovat eräs esimerkki tällaisesta. Voi kulua pitkiäkin aikoja, kunnes joku tilanne elämässä muistuttaa ikävästä tapahtumasta ja keho vapauttaa varastoimansa tunteet. Seurakuntakuraattori ja psykologian maisteri Hilikka Huopainen on erikoistunut vaativan erityistason traumapsykoterapiaan ja nimenomaan kompleksisten traumojen hoitoon. Lisäksi hän on ollut mukana projektissa, joka kohdistui seksuaalirikollisiin ja heidän uhreihinsa. Silloin kun trauma on massiivinen ja traumoja synnyttävät kokemukset ovat toistuvia, niin tästä seuraa psyykkisten kykyjen heikentymistä, jota kova paine saa aikaan. Kun tapahtuma on traumaattinen, niin aikuisenkin ihmisen on mahdotonta liittää kokemus- ja tunnemuistojaan minuutensa yhteyteen. Miten vaikeaa onkaan lapsen, jonka minuus on vielä kehittymätön suhteuttaa vahvoja aikuislähtöisiä tunnekokemuksia. Tällaisia tunnekokemuksia aiheuttavat muun muassa väkivalta, välinpitämättömyys turvahenkilöiden taholta, tunneräjähdykset ja pedofilia. Kun traumaattinen kokemus on ylivoimainen, niin suojautuminen tapahtuu somaattisen ja psyykkisen dissosiaation avulla.¹²²

Esimerkin henkilö oli joutunut kokemaan turvattoman alkoholisoituneen kodin ilmapiirin ja sijaiskotiin menemisen, jossa koki myös voimakasta turvattomuutta. Henkilö kertoo äidin olleen hyvin voimakas otteissaan ja humalassa hyvin väkivaltainen. Kaikista raskaista kokemuksista huolimatta, joilla on ollut niin henkisiä kuin fyysisiäkin vaikutuksia pitkälle aikuisuuteen rakkaus ja

¹²² Huopainen, 2002, 205.

kaipaus vanhempaa kohtaan on ollut suurta. Bowlbyn kiintymysteoria, johon jo tutkielmani alussa viittasin perustui tutkimuksiin, jossa lapset olivat joutuneet eroon vanhemmistaan. Bowlbyn teoria on suruteoria, mutta käsitteet voidaan tulkita enemmän psykologian ja kiintymyssuhteen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa useimpien tunne menetyksestä on järkytys, jossa asianomainen on kykenemätön hyväksymään menetystä. Elämä voi jatkua näennäisesti tavanomaiselta, mutta voimakas tunteenpurkaus voi ryöpsähtää esille milloin tahansa. Toisessa vaiheessa voimakkaat tunteenpurkaukset, joihin liittyy voimakas eroahdistus vaihtelevat. Vaiheeseen liittyy kaipausta, hätää, stressiä ja ahdistusta ja vihaa. Kolmas vaihe on epäjärjestyksen ja epätoivon vaihe, jossa menettänyt alkaa vähin erin pohtimaan ja tunnistamaan tilannetta. Toivo himmenee menetetyn paluusta. tähän vaiheeseen liittyy tietynlainen persoonallisuuden hajaannus. Vanhat ajattelumallit, toiminnot ja tunteet on laitettava pois. Tästä seuraa usein apatia ja depressio, mikä on normaali vaihe. Neljännessä vaiheessa suuntaudutaan uuteen, jos surutyö on edennyt normaalilla tavalla. Suri alkaa suunnata katseensa uusia tilanteita kohti ja pohtii millä tavoin ne voisi kohdata. Hän löytää löytää kaaoksen jälkeen itsensä.¹²³

Teoriaa voi löyhästi soveltaa tutkielmassani. Tässä tapauksessakin henkilö joutui eroon vanhemmistaan, vaikka vanhemmat olivatkin kyvyttömiä antamaan turvallista kasvualustaa. Hyviäkin hetkiä oli, jolloin sai huomiota, mutta humalajuominen muutti koko kodin ilmapiirin. Näkisin kuitenkin, että uuteen vieraaseen paikkaan sijoittuminen on alle kouluikäiselle ollut silti ahdistava kokemus. Henkilö on ikään kuin joutunut kahteen kertaan kokemaan epävarmuutta ja tuskallisia kokemuksia jo hyvin pienenä. Sijaiskoti, joka henkilön tilanteessa olisi tuonut kipeästi kaivattua turvaa oli myös turvaton. Tästä on seurannut yhä lisääntyvässä määrin se, että uuteen suuntautuminen ja luottamus ovat rikkoutuneet lopullisesti jo varhain. Paranemista ei ole päässyt tapahtumaan, josta myös trauman koteloituessa keho on antanut merkkejä. Henkilö kertoikin, että kun sijaisvanhempienkin taholta joutui kokemaan hyljeksintää. Henkilö alkoi vähitellen kokemaan, että se kaikki on hänelle kuuluvaa normaalia.

Alkoholistiperheissä väkivalta niin fyysisenä kuin henkisenäkin tuli haastatteluissa esille. Seuraava aineistoesimerkki antaa väläyksen eräästä ikävästä tilanteesta.

¹²³ Bowlby, 1980, 85, 86, 87, 94.

... niin se oli tosi epäreilua ja ikävää mitä sai siinä kuulla ja olevansa epätoivottu. Se ei ollu oikein ne asiat, mitä hän saatto isälle huutaa, et olisi pitäny tehdä abortti silloin mun kuullen, kun mä olen ollu pieni. Et kyllähän se jälkensä jättää. Kokee et ei oo toivottu ja on hankala ja sitä ja tätä.

Haastateltava kertoi myös vanhemman lyöneen paljon humalassa. Vanhempi myös veti hiuksista ja läimäytteli pitääkseen hereillä, kun hän yritti nukkua. Syynä herättelyyn olivat vanhemman vaatimukset teettää lapselleen tehtäviä.

Henkilö kertoo nyt aikuisena oireilevansa kehoonsa kaikki hankalat tilanteet erilaisina kipuina ja ahdistuksina. Vatsan oireet ja huono olo, sekä unettomuus ovat yleisiä. Haastateltava kokee edelleen keski-ikäisenä naisena tilanteen epäreiluna, ja on joutunut kantamaan satuttavien sanojen aiheuttamaa surua pitkään. Sanat ovat sattuneet aikanaan pieneen lapseen. On joutunut kokemaan, että on ei-toivottu, hankala ja mitä milloinkin. Perheen tilanteet olivat alkoholismien takia epävakaita. Välillä välitettiin ja toisinaan sai kokea olevansa mitätön. Läheisriippuvuus ja huonossa parisuhteessa roikkuminen liian pitkään olivat rasittaneet myös elämää. Lisäksi haastateltava tunsi surua siitä, että äidin mallin puute on vaikeuttanut äitinä olemista omalle lapselle. Kaikesta koetusta huolimatta henkilö on menestynyt ammatillisesti hyvin elämässään.

Itsetunto-ongelmat aikuisuudessa seurasivat myös vaikeaa lapsuutta. Huonon itsetunnon kanssa oli joutunut kamppailemaan jollakin tavoin jokainen viidestä haastateltavasta.

Mulla ei ole itsetuntoa ollut olemassakaan, se on ollu ihan pakkasella, ja ja edellinen mieheni nitisti sen vielä todella.

Läheisriippuvuus ja huonon itsetunnon kanssa kamppailu on ollut osa myös edellä olleen henkilön elämässä. Lapsuuskodissa oli alkoholisoitunut, väkivaltainen isä ja henkisesti väsynyt, ujo ja hiljainen äiti, jota isä alisti. Raastava parisuhde heikensi jo ennestään huonoa itsetuntoa. Henkilö on kärsinyt lukuisista fyysisistä sairauksista, mutta ei oikein osannut nimetä ja arvioida, että mikä liittyi menneisyyteen ja mikä mihinkin.

Henkilö koki myös äärettömän hylkäävänä äidin viestin siitä, että äidillä ei ollut hänen vauva-ajastaan mitään muistikuvia. Äiti oli vain vastannut tyttärelleen ykskantaan, että ”en minä muista.” Tytär koki, että hän ei ollut yhtään tärkeä.

Aikuisena oli paremmin ymmärtänyt äidin muistamattomuuden syyt, koska itse oli nyt aikuisena kokenut samoin. Häneltä puuttui kipeän elämän läpikäyneenä monia muistikuvia lapsuudesta. Yllättävää kyllä oli se, että kaikki haastateltavat kokivat jollakin tapaa olevansa isän tyttöjä. Kielteiset kokemukset ja alkoholismi eivät estäneet tätä tunnetta. Jopa nainen, joka oli joutunut isän seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi, koki itsensä isän tyttöksi. Anteeksianto omaa vanhempaa kohtaan on uskomattoman suurta. Toinen henkilö, joka oli elänyt jossakin vaiheessa elämäänsä huonossa parisuhteessa, kertoi irtaantumisen olevan hankalaa, koska turvan hakeminen oli niin voimakasta.

Mulla on laaja skaala kaikenlaisia vaivoja. Mie oireilen vaikeet tilanteet tonne kroppaan kipuina ja ahdistuksina. Se on semmonen laaja skaala, kun ei osaa purkaa niitä oikein, oikealla tavalla niitä tunteita. Et se tulee vihana, ja sit se juntaa tonne kroppaan.

Tässä esimerkissä henkilö niin ikään kuvailee, miten vaikeat tilanteet oirehtivat kehossa. Hän on itse tiedostanut, että kipujen taustalla on tunteiden purkamisen vaikeus oikealla tavalla. Paha olo purkautuu vihana ja piiloutuu kehoon, mikä tulee ulos erilaisina oirehtimisina kehossa.

Hollantilainen teologian tohtori Wybe Zijlstra puhuu myös siitä, että , ruumiilla on oma kieli ja puhe. Ruumiinkieltä ei ole helppo tietoisesti kontrolloida, mutta ei myöskään sanoja, jotka on tietoisesti lausuttu. Zijlstra näkee positiivisena sen, että sairauksien psykosomaattisuus on alettu nähdä paremmin. Hän ei halua sivuuttaa emotionaalisia tekijöitä, joiden hän näkee olevan muiden tekijöiden kanssa vaikuttamassa sairauksien syntyyn. Hän ei kuitenkaan allekirjoita näkemystä, jota eräät tahot toistavat, että kaikilla sairauksilla olisi syy-yhteys vääristyneisiin asenteisiin, jotka kohdistuvat itseen, toisiin ihmisiin tai yleensäkin elämään. Tällaista ehdottomuutta hän näkee myös joissakin rukouksella parantamisliikkeissä, joissa parantumisen esteenä pidetään liian vähäistä uskoa.¹²⁴

Psykosomaattiset oireet ovat usein merkki jostakin sisäisestä konfliktista. Myös konfliktin laadulla on merkitystä. Oireet näyttäytyvät usein niissä tapauksissa kun tunteiden ilmaisemiseen käytettävät muut kanavat ovat tukkeessa. Myös silloin kun ihminen on stressin kuormittama, niin psykosomaattiset oireet

¹²⁴ Zijlstra, 1995, 114.

nousevat pintaan. Ruumis on tällöin se kommunikaatioväline, jolla jännitteitä puretaan.¹²⁵

Olen tässä ensimmäisessä analyysivaiheessa käsitellyt aineistosta nousevaa trauman näkökulmaa. Tunteita on vaikea lokeroida vain yhteen osioon, koska ne ovat osana myös traumaattisten kokemusten synnyssä. Seuraava analyysiosio käsittelee kuitenkin syvemmin niitä tunteita, jotka nousivat aineistosta vahvimmin esille.

4.3 Tunteiden puhetta

Aineistosta nousi esille paljon erilaisia tunteita. Suru näyttäytyi ikään kuin pohjavireenä, joka tulee esiin seuraavassa katkelmassa.

Kyllähän se suru pohjimmaisena siellä koko ajan onkin.

Voin tiivistää sen, et kehoon on tullu voimakkaasti kipuihin se koko tausta mitä siel on ollu. Ja sit et on vähän liian ahdistunu koko aika. Vaikea ottaa uusia haasteita vastaan, ja tota on menettäny paljon. On menettäny kaiken.

Henkilö kuvailee, että suru on kaiken pohjalla oleva tunne. Edelleen kehon kivut tulevat esimerkissä esille, jotka voidaan nähdä aiheutuneen turvattomasta lapsuudesta ja väkivallan pelosta. Suru voidaan nähdä tulevan tietynlaisesta osattomuudesta, vailla yhteyttä olemisesta, kärsimyksestäkin, kun ei ole saanut kokea turvallisuutta ja vahvistusta omalle olemassaololleen vanhempiensa taholta. Hän kokee menettäneensä kaiken. Surun tunteet ovat nousseet pintaan myös silloin, kun on puhuttu vanhemmista ja isovanhemmista. Henkilö on surrut myös sitä, että isovanhemmuuskaan omille lapsille ei ole toteutunut. Hän kokee pahan olon olleen niin voimakasta, että olisi todennäköisesti kuollut, jos ei olisi saanut omistaa hyvää puolisoa, joka ymmärtää.

Eräs haastateltava kuvailee alkoholismikodissa kasvaneen surun nousevan siitä, että ihminen alkaa oireilla masennusoirein tai erilaisin mielenterveysongelmin. Ongelmana hän näkee sen, että useinkaan ei nähdä sitä, että taustalla on alkoholismia perheen sisällä. Nähdään kyllä, että ihminen voi huonosti, mutta ei sitä että taustalla saattaa piillä alkoholistikodin kipu, joka aiheuttaa myös surua. Hän toteaa, että aiheesta ei koskaan puhuta ääneen eikä

¹²⁵ Zijlstra, 1995, 114, 115.

osata yhdistää henkilön olotilaan. Henkilö on itse kokenut masennusta ja hakenut siihen myös apua.

Reaktiivinen masennus on masennusta, joka liittyy johonkin tapahtumaan tai asiaan. Elämäntilanteet, joissa reaktiivista masennusta todetaan ovat usein hyvin monimuotoisia. Tilanteet voivat liittyä esimerkiksi hylätyksi tulemiseen esimerkiksi rakkaussuhteissa, työttömyyteen, sairastumiseen tai mihin tahansa traumaattiseen tai kuluttavaan tilanteeseen.¹²⁶

...niin mä oon niin monet kerrat itkeny ja huutanu,et äiti. Et mä koen et mul on semmonen äidin mentävä reikä ja aukko (itkua). Suru ja puute siitä. Mul on kaipuu siihen äitiin, vaikka se on hakannu mua... Mä oon yrittäny sen kans olla ja niinku kaikkee.

Myös aineistoesimerkin henkilö toteaa, että on kokenut sisimmässään äidin rakkauden puutetta ja läsnäoloa. Henkilö murehtii erityisesti myös sitä, että ei ole äitiä kenen kanssa jakaisi myös aikuisena eteen tullutta hätää ja tuskaa, mikä liittyy vanhemmuuteen, mutta myös iloisia tapahtumia ja asioita. Surun, hylkäämisen ja syvän yksinäisyyden tunne on ollut voimakas, koska on menettänyt molemmat vanhempansa alkoholille. Myös suru isovanhempien puutteesta omalle lapselle korostui. Henkilö kertoo itkien jopa tehneensä illuusion mummosta omalle lapselleen, jossa kertoi muun muassa mummon rakastavan lasta. Myös yhteyden ja vaille jäämisen puute jostakin perustavanlaatuisesta itselle kuuluvasta tulee esille. Tunteet ja tuska ovat purkautuneet toistuvana huutona ja itkuna.

Auli Vähäkankaan artikkelissa todetaan, että relationaalisuudella eli suhteiden korostumisella on olennainen merkitys kokemukseen omasta itsestä ja identiteetistä. Minuuden rakentuminen tarvitsee kumppanikseen sosiaalisia suhteita ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Artikkelissa viitataan Douglas Daviesin tutkimukseen, joka pohjaa uudenlaiseen tapaan tapaan ajatella menetyksen jälkeen. Hän tuo esiin dividuaalisen surunäkemyksen, jossa kiinnostus kohdistuu nimenomaan ihmissuhteiden ja yksilön identiteetin väliseen vuoropuheluun, sekä selviytymiseen elämän tuomista haasteista.¹²⁷

¹²⁶ Duodecim, 2018.

¹²⁷ Vähäkangas, 2019, 33, TA 1/2019.

Haastateltava kertoi voimakkaista huuto- ja itkukohtauksista, joita menetys on aiheuttanut. Relationaalinen teologia ottaakin huomioon myös kehollisuuden, sekä katsoo kokonaisvaltaisesti yksilön ja lähipiirinsä elämää.¹²⁸

Vähäkangas tuo esiin Douglassin vastakkaisen näkemyksen Freudin surutyö-käsitteeseen, jossa korostetaan yksilön prosessia. Sen sijaan John Bowlbyn kiintymyssuhde teoria ohjaa Douglassin dividuaalisen surun mallia, ja hän näkee lapsuuden turvallisen kiintymyssuhteen olevan yhteydessä surevan tunteiden käsittelyyn.¹²⁹

Myös suru isovanhempien puutteesta omalle lapselle korostui esimerkissä ja yleisesti. Aineisto esimerkin henkilö kertoo itkien jopa tehneensä illuusion mummosta omalle lapselleen, jossa kertoi muun muassa mummon rakastavan lasta. Yleistä jossain määrin haastateltavien kohdalla olikin tunteiden nouseminen pintaan oman lapsen myötä. Omat lapsentunteet nousivat helposti mieleen. Lapsen kiukuttelu ja rajojen asettaminen, ja niistä kiinni pitäminen on saanut myös esimerkin henkilölle aikaan ”lapsen oloa,” joka on tuottanut pahaa oloa ja ahdistusta. Lapsi saattaakin olla ikään kuin muistuttaja omista kipeistä kokemuksista, jotka ovat aiheuttaneet trauman. Tämä saa aikaan vanhemman lapsiosan aktivoitumisen ja reagoimaan kuin lapsi. Tämä koetaan myös kehollisena kokemuksena. Kehon viestit ilmoittavat uhasta. Tämä voi pahimmassa tapauksessa johtaa siihen, että vanhempi pelkää lapsensa tunteita niin paljon, että ei uskalla olla kontaktissa lapseen.¹³⁰ Haastateltava oli kuitenkin tiedostanut tunteensa ja pyrkinyt selviämään tilanteen ahdistavuuden kanssa. Tukea hän oli saanut myös puolisoiltaan. Aikaisemmin tuli myös ilmi, että surua koettiin myös siitä, kun ei ole osannut olla oikein vanhempi ja äiti omalle lapselleen, koska malli on puuttunut.

Erään toisen haastateltavan toteamus taas oli, että on yrittänyt tehdä kaikkensa ja paremmin kuin oma äiti, että lapsilla olisi hyvä olla. Huonommuudentunne on silti noussut usein pintaan, jos lapset eivät olekaan osoittaneet samalla tavoin kiintymystä tai tunteita kuin itse koki omiin vanhempiin, joista ei edes vanhemmuuteen ollut.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholistien lapset pärjäävät keskimääräistä paremmin muun muassa vanhemmuudessa, koska lapsen näkökulmaa pidetään tärkeänä. Asia onkin juuri päinvastoin, kuin yleisesti usein

¹²⁸ Vähäkangas, 2019, 34, TA 1/2019.

¹²⁹ Vähäkangas, 2019, 35, TA 1/2019.

ajatellaan. Menestystä saavutetaan myös ammateissa, joissa tarvitaan vaativia ihmissuhdetaitoja. Yksi selitys tälle on se, että vaikeat olosuhteet ovat kehittäneet paitsi kykyä ottaa toiset huomioon, mutta myös luomaan erilaisia keinoja selviytyä haastavissa tilanteissa.¹³¹ Vaatimukset itselle voivat olla toisinaan liian suuria. Rajojen asettamisen vaikeus lapsille nousee todennäköisesti haastateltavan omista negatiivisista kokemuksista. Näissä kokemuksissa usein huudettiin ja käytettiin väkivaltaa. Tämä teki tilanteen turvattomaksi, ja rajojen asettamiseen liittyi epäileluutta. Kokemus siitä, että on pienenä lapsena avuton ja turvaton suuremman ja vahvemman vallan edessä on ollut musertava.

Yleistä aineistossa oli, että tukiverkon puute korostui, ja lisäsi tunteiden esiintuloa. Toisaalta nyt aikuisena korostui yleisesti puolison tuki erityisesti kolmen haastateltavan kohdalla. Lisäksi terapiasta oli ollut apua menneisyyden jäsentämiseen. Vaikka aineistoesimerkin henkilön tunteiden esiintulo on ollut voimakasta ja ajoittain surunomaista, niin itseään suojellakseen esimerkin henkilö on katsonut parhaaksi jättäytyä yhteydenpidosta alkoholisoituneeseen vanhempansa.

Tavallista on että suhteet vanhempiin aikuisuudessa ovat vaikeampia kuin heillä, joiden perheessä alkoholismi ei ole tuttua. Aikuisuus ei aina ratkaise suhteesta irtipäästämistä. Huolet ja pettymykset voivat edelleen seurata aikuistuneen lapsen mukana. Alkoholiongelman vuoksi huolet ovat vanhemman ikääntyessä paljon hankalampia, monisäikeisempiä ja moninkertaisia kuin perheissä keskimäärin. Toisinaan aikuinen lapsi katsoo parhaaksi tehdä kokonaan eron juovista vanhemmistaan. Aikuistuessaan hän huomaa, että vanhempien elämäntapaan on mahdotonta vaikuttaa. Alkoholiongelmaisen vanhemman jatkuva riippuvuus, vaatimukset ja hyväksikäyttö niin henkisesti kuin taloudellisesti on uuvuttavaa ja kuluttaa jokapäiväistä energiaa. Tämä on usein lopullinen syy välien katkaisuun.

¹³² Doka puhuu huumaavien aineiden väärinkäytön yhteydessä myös niin sanotusta psykososiaalisesta menetyksestä. Huumaavien aineiden väärinkäyttö vaikuttavaa yksilön persoonaan, ja sitä kautta ympärillä oleviin lähimmäisiin. Tähän samaan kategoriaan hän listaa muun muassa Alzheimerin taudin. Doka vertaa tapahtumaa ruumiin kidnappaamiseen erityisesti mielen osalta. Tässä tapauksessa kun omainen tai läheinen on fyysisesti elossa, niin surua ei pidetä sallittuna. Kuitenkin myös niin sanotun psyksosiaalisen menetyksen kokeneet

¹³⁰ Ahlström, 2015, 194.

¹³¹ Itäpuisto, 2008, 131.

omaiset kokevat stressiä ja masennusta. Suru ei ole yksiselitteinen asia, vaan hyvin monisyinen.¹³³

Suru ei aina ala siitä kun läheinen kuolee. Eräs Mary niminen nainen kertoi Alzheimeria sairastavan puolisonsa menetyksestä. Hän koki menettävänsä läheisen aviomiehensä jo hänen eläessään persoonallisuuden kuoleman kautta. Persoonallisuuden katoaminen tapahtui hitaasti. Monet muistot ja merkitykselliset asiat jäivät menneisyyteen vähä vähältä. Rakkaan ihmisen muutosta ei ollut helppo katsoa sivusta. Se oli hämmentävää ja järkyttävää.¹³⁴ Alkoholismin kehittymisessä on samantyyppisiä piirteitä, koska se tapahtuu vähin erin. Luonteenomaista on että alkoholinkäytön tiheys ja määrä vaihtelevat. Toisinaan on suhteellisen juomattomia kausia, jolloin juomiseen liittyvät ongelmat vähenevät. Välillä juominen on taas rankkaa ja alkaa ryypäyksi. Tähän vaihteluun liittyy hämmennys juovan persoonallisuuden muutoksista ja epävarmuus.¹³⁵

Surullista on myös se, että perheissä, joissa on päihteiden väärinkäyttöä tai mielen sairautta omainen saattaa uskotella itselleen, että hän on osallisena ongelmaan. Psykososiaaliseen surureaktion yhteyteen voidaan liittääkin masennus, syyllisyys ja stressi. Lisäksi tyypillisiä ovat vihan ja hylkäämisen tunteet. Omaisen viha voi kohdistua esimerkiksi Jumalaan tai yhteiskuntaan, koska kokemuksena on reagoimattomuus ongelmaan.¹³⁶

Pelon ja häpeän tunteet näyttivät nousevan aineistosta vahvimmin esille. Teologian tohtori Paavo Kettunen toteaa pelon ja häpeän olevan tunteita, jotka viihtyvät hyvin toistensa seurassa.

Mä oon tottunu olemaan näkymätön ja menemään aina sieltä mistä on helpoin mennä. Mä en oo uskaltanu haastaa itseäni. Mä jotenkin tiedostan sen, että mä haluaisin tehdä paljon asioita, mut mä en niinku pysty. Mä jo ite itelleni tavallaan torppaan sen, että mä teen siitä niin ison ja vaikeen, et mä en suoriudu.

Myös esimerkin henkilö toteaa, että on halunnut olla näkymätön. Hänellä on halu tehdä asioita, mutta itsensä haastaminen on ollut liian vaikeaa, ja pelko on toistuvasti ottanut vallan. Oma tunne epäonnistumisesta on ollut esteenä kokoaikaisena taustalla. Henkilö on kuitenkin aikuisiällä saanut myös

¹³² Itäpuisto, 2008, 132,133.

¹³³ Doka, Aber, 1989, 187-190.

¹³⁴ Kubler-Ross, Kessler, 2006, 222.

¹³⁵ Holmila, 2003, 86.

¹³⁶ Doka, Aber, 1989, 187-190.

onnistumisen kokemuksia työelämässä, jotka ovat antaneet itseluottamusta ja uusia löytöjä omista vahvuuksistaan.

Pelolla on taipumusta tehdä ihminen araksi. Ihminen pelkää ottaa vastuuta, joka estää rohkeuden elää. Kun ihmistä vaivaa tämäntyyppinen elämänpelko, se luo väylän häpeälle, joka vahvistaa omaa tunnetta keltavuudesta ja mitättömyydestä. Ihmisen tunne keltavuudesta voi johtaa siihen, että on niin varovainen, että kaikki tekeminen tuntuu mahdottomalta. Arkuus tehdä asioita ja liiallinen varautuneisuus ei johdu virheiden pelosta, vaan enemmänkin henkilö pelkää, että hänen huonoutensa tulee näkyviin. Elämänpelko tuo tullessaan syyllisyyden ja masennuksen siitä, että elämä on jäänyt elämättä, mikä puolestaan lisää myös häpeän tunteita, mutta myös kuolemanpelkoa, mikä johtuu siitä, että ei ole uskaltanut elää elämäänsä niin kuin olisi halunnut.¹³⁷

Turvattomuuden tunteeseen ja pelkoon liittyy myös kontrollointi, jota useimmat haastateltavista kuvasivat. Kun on aina täytynyt olla varuillaan tai joutunut usein tilanteisiin, jossa on ollut avuton tekemään mitään, niin ei luota että asiat soljuu ilman turhaa pelkoa ja hermoilua. Eräs nainen kuvaili, että pelkää, perheelle käyvän jotakin pahaa, jos hän ei ole paikalla Pelkoa aiheutti myös, jos puoliso oli jossakin illanvietossa. Irti päästämisen vaikeus ja rentoutuminen luottamukseen on vaikeaa. Positiivista oli se, että tämäkin tunne tiedostettiin, mutta tunteesta irti päästäminen ja luottaminen ei siitä huolimatta ollut yksinkertaista.

Lapsuudenperheen kokemuksista irtipäästäminen on usein vaikeaa, ja tunteet seuraavat myös parisuhteeseen ja aiheuttavat jännitteitä. Lapsuudenaikaiset pelot nousevat aikuisuudessa pintaan. Negatiiviset ikävinä koetut tunteet aktivoituvat.¹³⁸ Psykkiset traumat vaikuttavat minäkuvaan, ne muokkaavat kuvaa itsestä ja vaikuttavat omaan ajatteluun itsestä. Psykologian dosentti Salli Saari toteaa, että psyykkiset traumat voidaan jakaa neljään tunteeseen. Eräs psyykkisten traumojen tuottama tunne on turvattomuus. Jos pelon värittävä turvattomuus on minäkuvan säätelijänä, sillä on vaikutusta jokapäiväiseen elämään. Vaikutuksilla on taipumus ulottua pitkälle tulevaisuuteen.

Ihminen saattaa myös uskoa, että hän on huono. Huonoudentunteet liittyvät erilaisiin suoritustilanteisiin. Usein tähän liittyy pyrkimys täydellisyyteen ja

¹³⁷ Kettunen, 2014, 69,70.

¹³⁸ Itäpuisto, 2008, 130.

esiintymistilanteet koetaan vaikeiksi liiallisen jännittämisen takia. Toisena tunteena on tunne omasta pahuudesta. Erilaiset hylätyksi tulemisen kokemukset ja seksuaalinen ja fyysinen väkivalta koetaan äärimmäisen traumaattisena. Nämä kokemukset taas vaikuttavat minäkuvaa heikentävästi, jolloin ihminen alkaa pitämään itseään pahana. Tämä perustuu lapsen itsekeskeiseen tapaan ajatella.

Avuttomuuden tunne on kolmas minäkuvaa muokkaava tunne, jolla on osuutta psyykkisiin traumoihin. Jos ihminen kokee olevansa niin sanotusti tilanteen armoilla ilman että kykenee kontrolloimaan tapahtunutta, niin tästä seuraa tunne avuttomuudesta ja kontrollin ja hallinnan puutteesta. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi väkivaltatilanteet. Paniikkihäiriöiden taustalta löytyy usein avuttomuuden tunne, joka hallitsee minäkuvaa. Turvattomuuden tunnetta seuraavat usein erilaiset fobiat, pelot, jotka saavat alkunsa erilaisista psyykkisistä traumaista.¹³⁹

Myös ulkopuolisuuden tunteet tulivat aineistosta esiin. Ulkopuolisuuden tunteiden voidaan katsoa liittyvän häpeään.

Aina tunnen olevani outo lintu ja porukan ulkopuolella

...mut kyl on semmonen ulkopuolisuuden tunne, joka on vainonnu sieltä niinku lapsuudesta .

Mul oli aina semmonen olo, et mä oon erilainen. Mä en oo halunnu olla näkyvä. Mä oon jotenkin kokenu itteni huonommaks kun muut.

Olemassaoloon häpeävillä on usein kokemusta syntymisestään ei-toivottuna. Häpeään sidottu kokee itsensä huonommaksi kuin muut. Heidän on vaikea uskoa siihen, että toiset pitäisivät heitä arvokkaina.¹⁴⁰ Esimerkkien henkilöt ovat kokeneet ulkopuolisuutta. Voimakas kokemus siitä, että ei kuulu joukkoon ja on jollakin tavoin erilainen. Eräs sanookin ulkopuolisuuden vainonneen häntä lapsesta saakka. Toinen taas toteaa, että on halunnut ikään kuin piiloutua ja olla näkymätön. Kettunen viittaa siihen, että ei ole harvinaista, että aletaan välttelemään sosiaalisia suhteita.

Oman aineistoni pohjalta ei kuitenkaan voi vetää johtopäätöstä, että haastateltavat olisi millään erityisellä tavalla olleet vetäytyviä. Positiivista oli, että he olivat aikuisiällä lähteneet rohkeasti hakemaan apua ja oppineet tunnistamaan

¹³⁹ Saari, 2000, 316-318.

myös häpeäntunteitaan. He eivät enää halunneet salata tai muuntaa menneisyyttään, vaan puhuivat siitä avoimesti, jos siitä tuli puhetta. Yksi haastateltavista kertoi tosin olleensa nuorempana liian avoin, ja saanut kokea yhteisön taholta negatiivissävytteistäkin reagoitua. Hän totesikin, että nykyään on pohtinut tarkemmin sanomisiaan. Eräällä toisella haastateltavalla taas oli hyvin negatiivinen, kylmä ja leimaava kokemus erään viranhaltijan taholta. Haastateltava oli tuolloin kokenut terapiassa käytyään saaneensa asioita käsiteltyä. Puolison kanssa oli yhteisiä suunnitelmia. Elämässä tuntui siltä, että oli saanut asioita kuntoon. Käynti virastossa sai kuitenkin aikaan uuden pahan olon. Tunne siitä vahvistui, että alkoholistikodin taustoista kannattaa vaieta. Haastateltava koki syvää epäoikeudenmukaisuutta, koska ei ollut itse valinnut osaansa. Kokemus luonnollisesti vahvisti ulkopuolisuuden ja huonouden tunteita.

Yhteisöllinen häpeä on sitä, että oma mitta ei täyty suhteessa siihen mitä yhteisö odottaa. Yhteisö voi pitää henkilöä kelpaamattomana, jolloin häpeälle avataan väylä. Kelpaamattomuus yhteisölle voi johtua yhteisten hyväksytyjen normien rikkomisesta tai yhteisön liian korkeista vaatimuksista, joita asianomainen ei kykene täyttämään.¹⁴¹ Haastateltavan kohdalla kyse oli enemmänkin jälkimmäisestä. Henkilö ei virkailijan mielestä täyttänyt mittaa, mikä tuntui haastateltavasta mielivaltaiselta. Perusteluna tälle on, että perhettä johon syntyy ei voi valita. Kettunen viittaakin teoksessaan siihen, että toisinaan kysymys saattaa olla vallan väärinkäytöstä ja halusta alistaa.¹⁴²

Silmätikuksi joutuminen on käsite, joka kuvaa osuvasti sitä kokemusta, jolloin ihminen joutuu kriittisen arvioinnin kohteeksi. Usein arviointi on negatiivista, mikä voi saada aikaan lomaannusta. Tämä voi aiheuttaa henkilössä alisuoriutumista, koska jännittää tilannetta ja näin toiminta huononee.¹⁴³ Esimerkin tapauksessa henkilö meni virkailijan luokse luottavaisin mielin, mutta lomaannus iski päälle ja sai vanhan tunteen aktivoitumaan. Häpeästä kärsivällä on usein tunne, että toiset näkevät kaiken hänessä olevan huonouden ja kelvottomuuden. Tämä saa aikaan kohtaamattomuutta yhteisössä. Suhteessa olemisella on häpeän synnyssä tärkeä rooli. Ihminen tuntee häpeää ainoastaan kun hän on suhteessa johonkin. Se on huonouden ja kelpaamattomuuden tunnetta, joka liittyy sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuitenkin häpeästä kärsivän suurin toive on

¹⁴⁰ Kettunen, 2014, 26, 27.

¹⁴¹ Kettunen, 2014, 78.

¹⁴² Kettunen, 2014, 78, 79.

¹⁴³ Kettunen, 2014, 79.

tulla juuri kohdatuksi. Häpeästä kärsivän auttamisen kulmakivenä on, että saa kokea kuuluvansa yhteisöön, joka on puutteellinen ja vajavainen. Kettunen ottaa esimerkiksi uskonnollisen yhteisön, johon häpeästä kärsivä pyrkii samaistumaan. Se, että hengellisessä yhteisössä tietyt ihanteet ja arvot määrittävät sitä millainen henkilö saa olla lisää piilottelua ja teeskentelyn ilmapiiriä. Todellista yhteyttä ei synny vain ihanteista puhumalla, vaan enemmänkin siitä että ihminen saa olla yhteisön keskellä oma itsensä vajavainen ja puutteellinen. Häpeästä kärsivän auttamisen lähtökohta on sen tunnistaminen ja kohtaaminen yhteisön, ryhmän tai toisen ihmisen taholta. Hänen tulee tulla vastaanotetuksi ja hyväksytyksi mitättömänä ja huononakin. Vastaanottaja eli se toinen voi olla Jumala, yhteisö tai toinen ihminen. Näin avataan ulospääsy häpeästä. Kun ihminen otetaan vastaan puutteineen, niin huonommuudenkin tunne laantuu. Hän kokee ympärillään hyväksyntää ja hän kokee tulleen nähdyksi.

Suhteessa, jossa on parantamisen elementit häpeästä kärsivän kielteinen minäkuva voi kääntyä positiiviseen kokemukseen siitä, että ihmisessä on lupa olla virheitä, mutta ne eivät tee hänestä täysin huonoa ja kelpaamatonta. Hän saa kokemuksen siitä, että on tarpeeksi hyvä ja riittävä.¹⁴⁴

Hyväksytyksi tuleminen ja suorittaminen, tunne siitä että ei ole riittävä oli haastateltavilla tavallinen ilmaisu.

Mulla oli kolme työpaikkaa yhdessä vaiheessa ja mä olen ollu hirveen semmonen niinku suorittaja.

Esimerkin henkilö on tiedostanut itsessään suorittajan. Hänellä oli ollut eräässä vaiheessa peräti kolme työpaikkaa. Hänen päällimmäisenä tunteena oli silti riittämättömyys. Riittämättömyys toistui keskusteluissa useimpien haastateltavien kanssa.. Tyypillistä oli myös vanhempien tukeminen silloin, kun he eivät sairauden tai heikkouden vuoksi kyenneet enää itse toimimaan. Huolimatta muistoista, jotka vanhempaan liittyi auttaminen ja hoivaaminen oli tavallista. Syyllisyys ja riittämättömyys astui esiin myös niissä tilanteissa, esimerkiksi jos tunsu hoivattavaa vanhempaa kohtaan vihaa. Riittämättömyys nousi myös pintaan, kun ei kyennyt auttamaan. Tyypillistä oli, että suorittamistaipumus oli oivallettu ja se tuotiin myös esiin. Tyypillisesti itseään kuvattiin myös taistelijana ja kovalla

yrittämisellä oli jollakin tavoin pysynyt pinnalla. Epäonnistumista pelättiin, vaikka jossain taustalla oli tieto omista kyvyistä.

Hylätyksi tulemisen pelko on estänyt esimerkin henkilöä tuomaan omia mielipiteitään julki, koska hän pelkää mielipiteidensä olevan vääriä ja toisten arvostelua. Hän kokee, että ei ole tasavertainen toisten kanssa, vaikka on käynyt samat koulutukset. Hän kokee vammaisuuden tunnetta suhteessa toisiin. Jossakin syvällä on pelko heikkouden ja huonouden paljastumisesta. Suorittaminen on se tie, jolla hän on pyrkinyt tulemaan hyväksytyksi ja näyttämään taitonsa.

Tunteet riittämättömyydestä ja kelpaamattomuudesta voivat kahlita vielä aikuisenakin henkilöä, joka lapsuudessaan on jäänyt ilman rakkautta ja huolenpitoa. Jos oma minä koetaan merkityksettömäksi, niin hyväksyntää haetaan näännyttävän suorittamisen kautta.¹⁴⁵

Häpeä sosiaalisena ilmiönä tarkoittaa että ihminen vertailee itseään jatkuvasti toisiin. Hän ei tunne itseään arvokkaaksi, vaan kokee itsensä huonommaksi kuin toiset.¹⁴⁶ Esimerkin tapauksessa henkilö oli käynyt kaikki samat koulutukset ja saavuttanut jopa menestystä, mutta niillä ei ollut vaikutusta. Tunne riittämättömyydestä ja huonomuudesta on varjostanut elämää. Sisäinen vertailu on polttoainetta häpeän tunteelle. Kokemus omasta mitättömyydestä ja tarve osoittaa olevansa täydellinen taistelevat kokoaikaisesti. Samalla henkilö pelkää kulissien kaatuvan ja todellisen minän tulevan paljastetuksi.¹⁴⁷

...että joutuu tekemään hirveen paljon töitä, et sais ittensä tasapainoon ja semmoseks normaaliksi. – – et miten paljon ne omat lähtökohdat on vaikuttanu omaan elämään niinku ihan aina. Niinku käytännössä, ajattelussa ja tunteissa.

Niinku se tuntuu hirveen väärältä ja epäreilulta, et ite joutuu näkemään ihan jättävän suuren vaivan, et pääsee samalle tasolle, missä joku on automaattisesti, ettei sen tarvi tehdä asian eteen mitään.

Mul on tosi vaikee niinku hylätyks tulemisen pelko ja semmonen, et kuolee tai jotain pahaa tapahtuu. Aina täytyy olla vähän valmiudessa eikä kauheesti kannata mistään iloita. Sekin on semmonen, mikä mul on ollu jonkin aikaa poissa, mutta sitte kun on tullu uusia vastoinkäymisiä, niin se on tullu takasin voimistuneena. Vaikka mä tiedostaisinkin sen, mitä mä en ennen tiedostanu. Järki tiedostaa sen, että tää asia on vaan näin, mut tunteet elää omaa elämää.

¹⁴⁴ Kettunen, 2014, 79-81.

¹⁴⁵ Kellomäki, 2017, 149..

¹⁴⁶ Kettunen, 2014, 81,82.

¹⁴⁷ Kettunen, 2014, 82.

Mun äiti oli semmonen, et siinä oli täysin kaks persoonaa. Se oli joko äärettömän hyvä, tosi ihana ja semmonen. Sit se tapahtu niinku näin ja sit se muuttu ihan eri persoonaks.

Mä hain turvaa naapureista. Ja mä olin paljon sieltä pois ja lähdin yötä vasten hakemaan turvaa, koska mä tiesin sen et tota, et siitä väkivallasta saan minäkin osani, jos mä sinne jään.¹⁴⁸

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä henkilö kokee, että elämä olisi ollut selkeämpää myös tunnetasolla, jos olisi saanut kasvaa tasapainoisessa perheessä. Tunteet, joita on joutunut käymään läpi ovat ikään kuin liikaa häirinneet ja vaikuttaneet kaikessa toiminnassa ja tekemisessä. Voimavaroja on kulunut itsensä ja omien tunteiden kanssa selviämiseen, mikä on saanut aikaan masennusta. Vertaistuki ja avun hakeminen on auttanut asioiden selvittämisessä. Myös alkoholismin ymmärtäminen sairautena on auttanut myös omassa elämässä ymmärtämään paremmin taustaa. Eksistentiaaliset, omaan olemassaoloon liittyvät kysymykset mietityttävät esimerkin henkilöä. Olemassaolon pohdinnat nousivat vahvasti esiin myös yleisesti. Vaikeinta tuntui olevan hyväksyä se, ettei saanut elää sellaista lapsuutta, joka lapselle olisi kuulunut.

Toisessa aineistoesimerkissä henkilölle on jäänyt voimakas hylätyksi tulemisen pelko, jonka henkilö sanoittaa jatkuvana valmiutena olemisena ja pelkona jonkin pahan tapahtumisesta. Vanhemman epävakaus, väkivallan uhka ja humalaisen vanhemman ilkeät sanat olivat satuttaneet. Juomisen jälkeiset katteettomat lupaukset ja sovittelu yritykset juomattomuudesta saivat aikaan epäluottamusta ja jatkuvan pelon ilmapiiriä. Elämä näyttäytyi lapsenakin jatkuvana valmiutena olemisena, vaikka toisaalta halusi luottaa vanhemman lupauksiin. Aikuisuudessa terapia on tuonut apua ja työkaluja asioiden käsittelyyn, mutta kriisitilanteet ovat saaneet taas vanhan kivun voimistumaan.

Päihde- ja väkivaltaperheissä elämä on usein arvaamatonta. Tilanne on voinut olla hetki sitten uhkaava, mutta vaihtua taas yllättäen päinvastaiseksi, jolloin vanhempi osoittaakin ääretöntä rakkautta ja pyytelee anteeksi. Yhteinen tunnelma pyritään taas tekemään lämpimäksi, vaikka hetki sitten on lyöty

¹⁴⁸ Henkilö on kokenut hyvin turvattoman lapsuuden jo ihan vauvasta saakka. Hän on lapsuudessa joutunut seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi, ja kokenut äärimmäistä turvattomuutta ja hylkäämisen kipua. Menneisyys on oirehtinut trauma- ja ahdistusperäisinä kiputiloina kehossa ja paniikkihäiriöinä. Taipumus alkoholismiin ja itsemurha yritys ovat lisänneet taakkaa. Ympäristön asenteet kokemuksiin ovat joidenkin henkilöiden osalta olleet joko säälliviä tai vähätteleviä. Vähättelyn kokemukset voidaan liittää äänioikeudettoman surun teoriaan. Toisaalta osa ihmisistä on ollut ymmärtäväisiä. Pitkä terapia, usko ja puolison tuki ovat vieneet eteenpäin.

puolisoa tai lasta. Lapsi ei välttämättä miellä tätä anteeksipyyntöksi huolimatta vanhemman yrityksistä peittää ja hyvittää tilanne esimerkiksi kivalla tekemisellä. Tilanteet jättävät jälkeensä pelon tunteen siitä, että milloin kaikki paha tapahtuu uudelleen.¹⁴⁹ Trauma tai traumaattinen kokemus syntyy, kun henkilöt, joiden tulisi olla turvallisia ja suojaavia kääntyvät piinaaviksi paholaisiksi. Tapahtuu hyökkäys identiteettiä ja turvallisuutta vastaan.¹⁵⁰

Marita Itäpuisto toteaa empiirisen aineiston pohjalta, että perusmallina itsensä suojaamiseen on poislähtö tilanteesta, jossa väkivallan uhka on mahdollinen.¹⁵¹ Viimeisen aineistoesimerkin henkilö kertoikin, että hän lähti aina hakemaan turvaa naapureista, jos vain pääsi karkuun. Tätä turvaa hän joutui hakemaan ensimmäisiä kertoja jo neljä vuotiaana. Avuttomuus ja turvattomuuden tunne ovat nousseet aikuisuudessa esiin esimerkiksi työelämän muutospaineissa. Esimerkin henkilöllä on menestynyt työelämässä, mutta muutokset ovat tuntuneet äärimmäisen raskailta. Hänelle pysyvyys nyt aikuisena toisi turvallisuutta, koska jatkuva muutos muistuttaa lapsuuden arvaamattomuudesta ja levottomuudesta.

Iän myötä usko itseen oli kuitenkin jossain määrin kasvanut. Henkilö on pohtinut omaa maailmaansa, ja mikä ja kuka hän oikeasti on. Terapia on avannut löytöjä omiin pohdintoihin ja omaan sisimpään. Kokoaikainen hädässä olon tunne on lisännyt taakkaa. On myös ollut vaikea kestää toisen kärsimystä, kun itse on kärsinyt niin paljon. Kipeät tunteet nousevat helposti esimerkiksi lasten kautta. Henkilöllä on kohtuuttoman vaikeaa kestää, jos lapset joutuvat kokemaan vääryyttä esimerkiksi koulussa.

Matti- Pekka Virtaniemi on väitöskirjassaan tutkinut ALS-tautiin sairastuneen eksistentiaalista prosessia. Hän toteaa, että, Miksi-kysymyksiä kannattaa kuunnella. Niiden takana on paljon tunteita, jotka tulevat esiin niin ruumiinkielestä kuin äänensävyistäkin. Tällainen tunnistaminen on kohtaamistilanteessa tärkeää. Tunteet voivat olla pelon, vihan, katkeruuden, surun tai onnettoman olon värittämiä. Toisinaan vihaisuuden taakse kätkeytyy hyljätynsi tulemisen pelkoa tai pelkoa siitä, että joutuu hyökkäyksen kohteeksi. Autettavan on saatava kokea empaattista hyväksymistä ja kokemus siitä, että häntä kuullaan. Tunteiden sanoittamisessa voidaan olla tukena. Eksistentiaalisten kysymysten pohdinnassa on tärkeää tehdä yhteistä tutkivaa matkaa. Elämän tarkoituksen ja merkityksen löytäminen voi avata uusia sisältöjä. Valmiit vastaukset eivät

¹⁴⁹ Peltonen, 2004, 78.

¹⁵⁰ Linjakumpu, 2012, 148.

useinkaan tuota tulosta, vaan omakohtainen löytäminen on avain uuden muotoutumiselle. Katseen kääntäminen menneisyydestä nykyhetkeen tai tulevaisuuteen avaa uusia väyliä asioiden kokemustapaan. Omakohtainen pohdinta etsinnöissä ja löytämisessä on tärkeää. Toisen ihmisen, kuten sielunhoitajan osa on vain olla vierellä kulkijana tukemassa ja kuuntelemassa.¹⁵²

Saarelaisen väitöskirjassa nuoret syöpään sairastuneet kokivat ajan kuluessa, että heidän sairastumisellaan ja kokemuksillaan oli jokin tarkoitus, jota he eivät tienneet. Tämä auttoi suojelemaan omaa minää vaikeassa tilanteessa ja oli sidoksissa selviytymisprosessiin. Kärsimykselle löytyi tarkoitus vertaistuen antamisen kautta. Omien kokemusten jakaminen henkilöille, jotka olivat joutuneet elämässään kokemaan saman kuin itse antoi merkitystä ja voimia myös oman elämän selviytymisprosessissa.¹⁵³

Eräs omassa tutkielmassani mukana ollut haastateltava totesikin, että näkee kaikkien tapahtumien ja kärsimyksen taustalla jonkun suuremman tarkoituksen. Hän kokee, että on saanut olla tukemassa muita ja ymmärtää heidän kipujaan. Ikävänä hän piti joidenkin kristittyjen asennetta, joka puolsi ajatusta, että menneisyyttä on turha vatvoa, koska Jumala hoitaa kaiken. Henkilö oli kokenut myös suojelevaa asennetta hyväksikäyttäjää kohtaan, koska häntä ei uskottu. Tämä sai aikaan vahvaa kehoollista ahdistavaa oireilua. Kristittynä hän uskoo Jumalan hoitoon, mutta sallii myös menneisyyden läpityöskentelyn ja omat pohdinnat. Kokonaisvaltainen ymmärrys on auttanut ymmärtämään syvemmin, että henkilö haluaa kasvaa sellaiseksi ihmiseksi millaiseksi hänet on tarkoitettu.

Inhimillisten tarpeiden kieltäminen uskonnollisissa yhteisöissä voi aiheuttaa kokemuksen tai ajautumisen yhteisön ulkopuolelle jäämisestä ja altistaa häpeän kokemukselle. Jos kaikki inhimillinen rajoitetaan ja koetaan vähäpätöisenä, niin ihminen voi jäädä yksinäisyyteensä ja vaille kaipaamiaan ihmisyyteyksiä. Seurauksena voi olla myös häpeän kokeminen.¹⁵⁴

Toinen haastateltava kertoi uskonelämän avautuneen raamattupiirissä, joka johti aktiivisempaan käymiseen seurakunnan tilaisuuksissa. Aluksi usko antoi toivoa ja kristillinen opetus tuntui hyvältä. Lopulta kaikki kääntyi pääläelleen. Ihmisten vaatimukset siitä millainen pitäisi olla ja vaatimukset seurakunnan taholta alkoivat ahdistaa. Haastateltavalle nousi vanhat tunteet, jossa vanhempi on

¹⁵¹ Itäpuisto, 2005, 100.

¹⁵² Virtaniemi, 2018, 309-311.

¹⁵³ Saarelainen, 2017, 48.

¹⁵⁴ Kettunen, 2011, 230.

ikään kuin raippa kädessä nousivat pintaan. Hän koki, että on oltava tietynlainen suorittava kristitty, että kelpaa Jumalalle. Lopulta haastateltava ymmärsi, että ihmisten vaatimuksiin ei tarvitse suostua. Hän kuvailee tätä seuraavassa aineistoesimerkissä:

...sitte jossain kohtaa mä tajusin, et eihän mun tarvii ihmisii uskoo. Mä tajusin tällasen. En tiedä miten ja miks. Mä löysin niinkun uudestaan mun henkilökohtasen uskoni sillä lailla, että mulla on Jumala ja mulla on myöskin Jeesus. Jumala tietää kohdusta asti, et mitä mun elämäni on ollu. Miks se menee näin niinku se menee.

Aineistosta ilmeni myös yleisesti, että suorittaminen ja itsensä huonoksi tunteminen oli tavallista, vaikka henkilö menestyi työelämässä tai hänellä oli hyvä koulutus. Toisaalta haastateltavat tiedostivat omia vahvuuksiaan, mutta kokivat, että he eivät ole koskaan riittäviä.

Saarelainen kuvaa tutkimuksessaan kuinka esimerkiksi syöpään sairastuneiden nuorten kohdalla uuden identiteetin löytyminen muutti paitsi nuorta itseään, mutta myös vapautti syövästä selviytymisen jälkeen elämään täyttää elämää. Rohkeus seurata omia unelmiaan ja elää omannäköistä elämää vahvistui. Saarelaisen tutkimuksessa viitattiin myös aiempiin todisteisiin siitä, että suurin osa aikuistuvista syövän kokeneista nuorista ovat kasvaneet traumaattisen kokemuksen jälkeen. Saarelainen ottaa esiin myös joustavuuden aspektin. Hän toteaa, että useimmat henkilöt ovat vaikeista vastoinkäymisistä tai epäonnisuudesta huolimatta joustavia. Joustavuus tarkoittaa sitä, että traumaan ei mennä sisälle ja siihen ei vajota ja upota. Henkilö säilyttää kaikesta huolimatta selkeyden ja vakauden, vaikka vastoinkäymiset ravisuttavat.¹⁵⁵

4.4 Yhteyden ja kohtaamisen vaille jäämisen puhetta

Aiemmissa esimerkeissä on jo voinut todeta, että henkilöt ovat kokeneet syvää yhteydenpuutetta. Vanhempien rakkauden ja välittämisen puute on jättänyt kipeitä jälkiä. Aikuisenakin olisi ollut tarvetta kohtaamiseen ja asioiden jakamiseen niin iloissa kuin suruissa. Maritta Itäpisto toteaa väitöskirjassaan, että hänen keräämässään aineistossa huomiota kiinnitti alkoholistiperheissä kasvaneiden lasten lähteminen pois lapsuudenkodistaan jo hyvin nuorena, jo heti oppivelvollisuuden täytyttyä. Hän ei halunnut tehdä tästä suoria johtopäätöksiä. Huomio voitiin kuitenkin tehdä siitä, että koti nähtiin paikkana, jossa on läheisiä

¹⁵⁵ Saarelainen, 2017, 48, 49.

ihmissuhteita. Kodin nähtiin antavan myös turvaa ja suojaa. Alkoholiongelmista kärsivissä perheissä tämä kaikki voi jäädä vain haaveeksi.¹⁵⁶ Seuraavan esimerkin henkilöllä on voimakas äidin ikävä. Hän on kaivannut koko ikänsä lämpöä ja yhteenkuuluvuutta.

...ei me käyty koskaan kesällä missään. Ei me käyty Linnanmäellä, ei me käyty missään. Ei meillä käynyt vieraita. Ei meil ollut mitään sellasta mitä naapurin lapsilla oli. Ja sitten niinku kaikki siitä, että monella mun ikäsellä on siskoja ja veljiä. He menee yhdessä vanhemmille tai mökille. On sukujuhlia, on häitä.

Vaikeinta on ollut varmaan just se äidin kaipuu ja se vanhempien kaipuu, ja tuki mitä mä olisin halunnut, niin kun siihenkin kun minusta tuli äiti. Se mummon ja papan puute ja kaikki se yhteinen tekeminen. Se yhteisöllisyys, joku semmonen, mikä muissa perheissä oli.

Aineistoesimerkistä nousee osattomuus siihen, että ei ole omaisia joita kohdata ja jakaa yhteistä elämää. Myös ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tunteet ja surumielisyydet sekoittuvat vaille yhteyttä jäämisen kokemukseen. Henkilö kertoo myös, että on kokenut hankalana tilanteet, joissa toiset kertoivat isovanhempien avusta ja yhteydestä. Kun toiset saattoivat kokea tuohtumusta vanhemman siivousavusta, niin tämä tuotti suurta ihmetystä, koska itse ei ollut koskaan kokenut avun antoa ja yhteyttä. Yksin selviytyminen oli ollut jo nuorena osa elämää. Vaikka aikuisia oli, niin heitä ei kuitenkaan henkisesti ollut läsnä.

Ani Kellomäki toteaa, että yhä aikuisenakin vanhempien menetys tuntuu kipuna kun näkee ystävien vierailevan lapsuudenkodeissaan. Hän viittaa Susanna Alakosken kirjan Lähimmäisen huhtikuu tekstiin, jossa verrataan lapsuudenperheen puutetta kouristukseen, joka on amputoidussa jalassa.¹⁵⁷

Kun rakastettu ihminen on poissa, siitä on seurauksena tunnetyhjiö. Erikson puhuu eriytymisvaiheesta, jolloin pieni lapsi tekee kokeita eriytyäkseen vain hetkeksi pois äitinsä läheisyydestä. Pieni viidestä kymmeneen kuukauden ikäinen lapsi tutustuu itseensä ja tutkii äidin kasvoja. Äidin kasvot tulevat näin tutuksi ja hän alkaa erottaa äidin muista ihmisistä. On syntynyt minä, joka voi olla suhteessa toiseen eli sinään. Psykologisena syntymänä voidaan pitää toisen toisensa tunnistamista ”kasvoista kasvoihin.” Tätä voidaan pitää identiteetin perustana. Kun lapsi saa olla toisen katseen alla, niin käsitys omasta itsestä vahvistuu.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Itäpuisto, 2005, 87.

¹⁵⁷ Kellomäki, 247, 248..

¹⁵⁸ Wikström, 2000, 78, 79, 81.

Myös kristillisestä näkökulmasta katsottuna vuoropuhelun merkitys on perustavanlaatuinen. Jumalalliset tai kosmiset kasvot katsovat ihmiseen, joka käy vuoropuhelua ihmisen kanssa rukousvastausten kautta. Raamatusta löytyy lukuisia esimerkkejä Jumalan katseesta, joista esimerkkinä seuraavat jakeet:

”Nyt katselemme vielä kuin kuvastimesta, kuin arvoitusta, mutta silloin näemme kasvoista kasvoihin” (1.Kor. 13:12)

”Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi” (4. Moos.6:26).¹⁵⁹

Aineistosta kävi ilmi, että kaikki haastateltavilla hengellisyys oli jonkinasteinen voimavara. Kolmen haastateltavan kohdalla se näyttäytyi hyvinkin vahvasti. Selkeästi Jumalaan kertoi uskovansa haastateltavista neljä, ja yksi uskoi vähintäänkin johonkin korkeampaan voimaan, jota ei osannut tarkemmin määritellä. Yksi haastateltava kertoi lapsuudessaan turvautuneensa rituaalinomaisen hengellisen sanan toistamiseen. Se toi lapsuudessa turvaa, ja hän muistaa sen vieläkin. Tiukan paikan tullen hän toistaa lausetta edelleen. Hän ei osannut sanoa, että mistä hän on lauseen oppinut. Myös iltarukous on ollut tärkeä. Ihmisen pohtiessa elämän tarkoituksellisuutta, niin yhteys Jumalaan tai transsendenttiin nähdään yhtenä tarkoituksen lähteenä. Virtaniemen väitöskirjan tutkimus tuo myös ALS-tautia sairastavien keskuudessa spiritualiteetin vahvistava vaikutus on todettu. Sairauden aikana hengellisyys on saanut enemmän sijaa ihmisen elämässä ja antanut sairastuneelle mahdollisuuden rukouksen kautta olla persoonallisessa vuorovaikutuksessa Jumalaan. Uskonnollinen spiritualiteetti voi antaa kokemuksen osallisuudesta ja virittää mielen kokemaan levollista rohkeutta.¹⁶⁰

Uskonnon on todettu olevan yksi selviytymiskeino kriisin vaiheissa. Uskon ulottuvuus korostui erityisesti akuutissa vaiheessa, kun henkilö joutui kohtaamaan diagnoosin vakavuuden, sekä erilaiset syöpähoidot. Uskonto palveli usein vain kriisin pahimmissa vaiheissa, ja toimi sairastuneelle tärkeänä rituaalina ja voiman antajana. Laajemmassa merkityssysteemissä uskonnolla ei ollut kuitenkaan pysyvää ja keskeistä sijaa, vaan ajan kuluessa uskonnollisuuden merkitys väheni. Tutkittavat olivat kertoneet myös kosketukseen liittyvistä selviytymisrituaaleista, joita olivat muun muassa erilaiset enkelifiguurit. Karismaattisissa piireissä rukousliinat voitiin kokea vahvana voimanlähteenä ja suojana. Tämänäyttypiset

¹⁵⁹ Wikström, 2000, 78, 79, 81. Kts. myös Raamattu, 1992.

¹⁶⁰ Virtaniemi, 2018, 297, 298.

rituaalit voidaan linkittää vahvasti kehoallisuuteen. Symbolit lievittivät vahvasti myös olemassaolon tuskaa.¹⁶¹

Omassa tutkielmassa uskonnolla oli kolmen henkilön kohdalla pysyvämpi rooli. Yhteys Jumalaan oli enemmän jokapäiväistä yhteyttä säännön mukaisemmin. Eräs haastateltavista ei osannut nimetä, että onko vanhemman alkoholismi ja omat kokemukset siitä etäännyttäneet vai lähentäneet suhdetta Jumalaan. Hän koki toisinaan ristiriitaisia tunteita Jumalan rakkautta kohtaan, koska ei ole kokenut luottamuksellista suhdetta omaan maalliseen isään. Toisaalta on pyrkinyt rukoilemaan enenevässä määrin, mutta sidettä rakastavaan Jumalaan on toisinaan ollut haasteellista solmia.

Toinen haastateltava taas koki itsensä olevan henkinen ihminen, mutta ei halunnut määritellä uskon kohdettaan sen paremmin. Nimesi universumin ja korkeamman voiman ja hän uskoi jonkun ulkopuolisen voiman ohjaavan tapahtumia. Toisaalta on kokenut kaiken elämässään tapahtuneen epäreiluksi. Kohteelta ei ole kokenut saavansa tarvittavaa lohtua. Toisaalta hän on kokenut tilanteita, jossa hyvinkin vaikeissa tilanteissa tullut yllättävä apu ja haastateltava haluaa uskoa, että kaikki ei ole sattumaa. Eräs haastateltavista oli kokenut evankeliumin viemisen erityisen tärkeäksi. Hänenkin kokemuksensa oli, että kaikki elämässä koetut tuskat eivät ole olleet turhia. Saarelainen viittaa tutkimuksessaan Lundmarkin tutkimukseen, jossa vahvasti hengellisyyteen sitoutuneet syöpäpotilaat halusivat kohdata uusia ihmisiä ja kertoa uskon tuomista mahdollisuuksista. Heidän kokemuksensa virittyivät uskonnollisesta aspektista käsin. He muotoilivat omaa muutkokokemustaan evankelioimisen kautta. Näillä uskonnollisilla kokemuksilla todettiin olevan myös vahvistava vaikutus itsetunnolle ja ne auttoivat henkilökohtaisen merkityksen löytymisestä elämään.

162

Teini-iässä olin täysin rajaton, mä hain hyväksyntää ja oli monia suhteita ja epämääräistä kaikenlaista. Että sitä haki jotenkin, että kelpais.

Esimerkin henkilö oli nyt vanhempana ymmärtänyt, että vaihtuvat suhteet ja nuoruuden totilailut olivat olleet kelpaamisen ja yhteyden hakemisen kaipuuta. Henkilö oli myös erehtynyt ottamaan puolisoakseen alkoholistin, jonka kanssa elämä oli toistanut lapsuudenaikaista mallia. Puolisosta eron henkilö koki

¹⁶¹ Saarelainen. 2017, 48-49.

¹⁶² Saarelainen. 2017, 49.

kuitenkin helpotuksena. Enemminkin hän ei voinut ymmärtää, että meni naimisiin miehen kanssa, joka oli isän kaltainen alkoholisti. Hän kertoi tunteneensa vain valtavaa helpotusta, ei enää kipua, vaikka olikin omassa elämässään tuolloin täysin uupunut.

Huomioitavaa on, että haastateltavat eivät pääsääntöisesti olleet ajautuneet epätyydyttäviin suhteisiin. Henkilöistä kaksi olivat olleet vuosikymmenten liitossa, jossa olivat kokeneet turvallisuutta ja hyväksytyksi tulemistä. Kaksi henkilöä oli kokenut avioeron, mutta nykyinen suhde oli hyvä. Parisuhteiden koettiin antavan paljon ja paikkaavan vaille jäämisen tunteita, koska suhde vanhempiin ja usein sisarruksiinkin oli löyhä. Yksi haastateltavista eli ihan tavallista elämää ilman minkäänlaista parisuhdetta.

Maallikkokäsitykset ovat usein vastakkaisia todellisuuden kanssa. Usein ajatellaan, että alkoholiongelmista kärsivien vanhempien tyttäret avioituisivat alkoholiongelmaisten kanssa. Tutkimusten valossa käytäntö on kuitenkin päinvastainen. Alkoholiongelmallisissa kodeissa kasvaneet ovat enemmänkin kriittisiä parin valinnassa. Sietokyky alkoholiriippuvaisen kanssa elämiseen on alentunut verrattuna muihin naisiin. Erittäin merkittävänä kriteerinä pidettiin raittiutta. Alkoholiongelmallisessa perheessä kasvaneet kaipaivat seesteistä perhe-elämää, johon päihteet eivät kuulu.¹⁶³ Tämä tuli esiin myös haastateltavien kohdalla.

4.5Seurakunta tukiverkkona

Tässä luvussa on vastauksia toiseen tutkimuskysymykseen. Seuraavassa aineistoesimerkissä eräs haastateltavista henkilöistä pohtii millä tavoin seurakunnat voisivat tulla jo varhaisessa vaiheessa vastaan nuoria, joiden kotona on alkoholiongelmaisia vanhempia. Hänen kokemuksensa on, että ei ole kirkon puolelta huomannut kovinkaan paljon ulostuloja alkoholistiperheissä kasvaneiden suhteen. Hän viittaa siihen, että kysymys on kuitenkin suuresta ongelmasta. Jo yksi alkoholistivanhempi perheessä luo ongelmia, mikä vaikuttaa todella moneen asiaan. Ei pelkästään aikuiset lapset, vaan myös lasten puoliset, lapsenlapset ja lähipiiri kärsii. Henkilöllä molemmat vanhemmat ovat olleet alkoholisoituneita. Henkilö on kokenut Jeesuksen opit itsessään kannatettavina ja kauniina, mutta kirkosta on tullut käsitys tuomarina, jossa ei hyväksytä ehdoita. Tarkemmin ei

¹⁶³ Itäpuisto, 2008, 129, 130.

selvinnyt, että onko kokemus lähtenyt viranhaltijoista vai seurakuntalaisten mielipiteistä ja asenteista.

Jos mietitään tota seurakunnan kautta, niin ite koki, ajattelisin, et olisi hyvä, jos se tulisi sinne jo nuorisotyöhön. Vähän aiheesta puhuttaisiin oikeilla nimillä. Ja vois olla ulkopuolisiakin ihmisiä, jotka tietää tosta sairautena, ja mimmonen se mekanismi on, ja miten se syntyy ja mistä saa apua. Ja varsinkin miten läheiset saa apua. Ja ite ehkä panostas siihen, että seurakunta vois tuoda läheisille semmosta oikeanlaista apua. Nuoret varsinkaan ei välttämättä sitte pääse tai osaa hakea apua. Et jos se ois semmosta oikeeta tietoo, vaikka et miten se vaikuttaa läheisiin, ja se ei oo häpeällinen asia. Musta mitä aikasemmin saa tietoo. Kyl sitä aika yksin tunsii olevansa nuorena. Sit aikuisena kun on puhunu enemmän, on huomannu miten paljon sitä on ympärillä.

Varmaan hyvä, jos siinä nuorena seurakunnan rippileirillä ja muutenkin seurakunnan nuorisotyössä aiheita vois vähintäänkin sillä, että täällä on saatavissa tietoo. Että se tulis jo siinä kohtaa, ja osais ehkä myöhemminkin hakee sieltä apua, jos sitä ois tarjolla. Kun on kaikkee perheneuvontaa, avioliittoneuvontaa, miksi ei vois olla saatavilla myös sitä.

Esimerkin henkilö on kokenut, että seurakunnan taholta ei ole tarpeeksi avoimesti kiinnitetty huomiota alkoholitiperheissä kasvaneisiin henkilöihin. Hän esittää, että seurakunnan rippileirit ja nuorisotyö voisivat saavuttaa alkoholitiperheen ongelmista kärsiviä nuoria. Tällä voisi olla kauas kantoisia positiivisia vaikutuksia myös aikuisuudessa. Erilaiset aiheesta kertovat vierailijat nuorisotyössä voisivat tuoda asiaa läpinäkyvämmäksi ja häpeän viittaa saataisiin murrettua. Henkilö oli nuoruudessaan kokenut olevansa hyvin yksin asian kanssa. Eräs läheinen ihminen vielä painotti asian häpeällisyyttä, ja varoitti puhumasta kodin alkoholismista. Nyt aikuisena henkilö ei enää anna häpeän nujertaa, vaan kertoo avoimesti taustastaan. Ympäristön asenteet hän on kokenut pääosin myönteisinä ja saanut monilta vertaistukea.

Kati Niemelän pitkittäistutkimus rippikoulun vaikuttavuudesta nosti esiin rippikoululaisten mielipiteitä. Tutkimuksessa kysyttiin nuorilta viisi vuotta rippikoulun käymisen jälkeen heidän tuntojaan. Noin 30 prosenttia vastanneista nuorista koki, että rippikoululla ei ollut mitään vaikutusta. Lisäksi 16 prosenttia jätti kokonaan vastaamatta avoimeen kysymykseen. Valtaosa vastaamatta jättäneistä arvioivat rippikoululla olleen vain vähän antia. Tämä tuli ilmi ”rasti ruutuun”-kysymysten kautta. Neljä prosenttia kuitenkin tunnusti rippikoulun vaikuttaneen siten, että nuori koki rippikoulun jälkeen seurakunnan ja kirkon helposti lähestyttävämpänä kuin ennen. He kokivat, että tarpeen vaatiessa pystyisivät ottamaan yhteyttä seurakunnan työntekijään. Kaksi prosenttia koki

saavansa rippikoulusta elämää varten jotakin muuta antia.¹⁶⁴ Luvut rippikoulun vaikuttavuudesta Niemelän tutkimuksen eivät ole kovin lupaavia pidemmällä aikajänteellä. Haastateltavan kommentti ja ehdotus antaakin miettimisen aihetta laajentaa sisältöä nuorisotyön alueella, että seurakunta nähtäisiin turvallisenä ja helposti lähestyttävänä paikkana.

Paavo Kettunen viittaa teoksessaan muun muassa siihen, että kirkon pitäisi seurata asioita, jotka tuottavat kärsimystä ja hätää yhteiskunnassamme, ihmisten välillä ja jumalasuhteessa. Kirkon tehtävänä olisi hänen mukaansa pohtia sitä, millä tavoin apua voisi antaa. Hän vaalii unelmaa sielunhoidollisesta kirkosta ja seurakunnasta, joka olisi kokonaan sielunhoidollinen. Sielunhoidolliseen kirkkonäkemykseen kuuluu oleminen ihmisten palvelijana eikä niinkään vallankäyttäjänä. Hän tarkoittaa tällä kirkkoa, joka kulkee ihmisen vierellä antaen tukea, lohdutusta, sekä antaa rohkaisua sitä tarvitseville. Hän näkee, että sielunhoito pitäisi tuoda kirkon jokaiseen toimintamuotoon. Hahmottaminen pitäisi lähteä siitä yksinkertaisesta kysymyksestä, että onko ihmisellä mahdollisuus tulla kohdatuksi. Myös kasvatus ja opetus kuuluvat tähän kategoriaan muiden osa-alueiden lisäksi. Kirkko ei saisi olla pelkän tekemisen ja toiminnan kirkko, vaan myös yhteisö, jossa olemisella on merkitystä. Sielunhoitoa ei saisi ymmärtää vain viranhaltijoiden tehtäväksi, vaan sielunhoito tulisi nähdä koko seurakunnan tehtävänä.¹⁶⁵

Sielunhoidossa on keryssein (julistaminen) ja therapeuein (parantaminen) olleet aina merkittävässä osassa. Psykykinen terveys sanana ei kuitenkaan lääketieteellisessä ja psykiatrisessa mielessä ole sielunhoidossa keskeisintä. Sielunhoito lähtee kristillisen kirkon uskosta ja uskonnollisista todellisuuskäsityksistä. Tältä pohjaltaan pyritään antamaan keskustelujen kautta tukea niin hengelliseen kuin psyykkiseenkin kehitykseen. Sielunhoidossa painottuu uskonnollisen todellisuuskäsityksen lisäksi kollektiivisuus. Sielunhoitaja on osa kirkkoa. Wikström toteaa, että sielunhoitoa ei voi toteuttaa yksityisesti. Lähimmäiskeskeinen kohtaaminen ja ihmisen hyväksyminen sellaisenaan riippumatta arvoista ja mielipiteistä on olennaista. Sielunhoitoperinteen ilmaisuun on kuulunut, että Kristus ei hyväksy syntiä, mutta rakastaa syntistä ihmistä. Sielunhoidossa on kysymys kohtaamisesta ja vuoropuhelusta. Tässä kohtaa empatiakyvyllä ja sen kehittymisellä on suuri

¹⁶⁴ Niemelä, 2007, 62, 63, 70.

merkitys. Viidenneksi sielullinen ja hengellinen kehitys ovat tärkeitä osa-alueita kun työskennellään psyykkisien prosessien äärellä, jotka liittyvät elämän kriiseihin.¹⁶⁶

Psykoterapia palvelee taas henkilöitä, jotka kärsivät psyykkisistä ongelmista ja niihin liittyvistä häiriöistä. Psykologinen teoria on lähtökohtana. Psykoterapeutilla on oltava siihen liittyvä koulutus. Psykoterapia valitaan tietoisesti, mikä merkitsee sitä, että se kestää tietyn ajan ja sitä ylläpidetään säännöllisesti. Se myös lopetetaan tietyn sopimuksen sisällä. Sielunhoito taas on enemmänkin tilannekohtaista muodollisia sielunhoitosopimuksia lukuun ottamatta. Psykologisia keinoja korostettaessa potilaalle on luotava vapaa tunnelma, jossa hän kykenee käymään läpi tunnekonfliktejaan. Ahdistuksen ja levottomuuden käsitteet ovat yleisiä.¹⁶⁷

Häpeään altistunut on herkkä ajattelemaan, että seurakunta on ihanteellinen ja täyttää kaikki täydellisyyteen liittyvät vaatimukset. Usein voi olla niin, että henkilö hakeutuu seurakuntaan juuri sen vuoksi, koska kokee itseltään puuttuvan sen jota uskoo seurakunnan keskeltä löytyvän. Tästä seuraa luonnollisesti pettymys, koska intuitio seurakunnasta täydellisenä yhteisönä on pelkkä illuusio. Uskonnollisissa yhteisöissä vaara on todellinen. Seurakuntalainen voi nähdä kaiken hyvyyden olevan vain itsensä ulkopuolella kuten seurakunnan sisällä papeissa ja Jumalassa. Seurakuntalainen on voinut heijastaa esimerkiksi pappiin ylimaallisia toiveita mallikelpoisuudesta ja täydellisyydestä. Vaarana on, että pappi ei uskalla näyttää omaa epätäydellisyyttään ja alkaa itsekin uskomään omaan täydellisyyteensä. Näin hän ottaa todesta seurakuntalaisen projektion ja menettää samalla mahdollisuuden aitoon kohtaamiseen seurakuntaa lähestyvän kanssa. Tässä kohtaa papin olisi ymmärrettävä, että mielikuvat ovat hyvin samankaltaisia kuin lapsella, joka uskoo vanhempiansa kaikkivoipaisuuteen. Häpeän alla elävää seurakuntalaista voidaan auttaa vain purkamalla tämänkaltaisia epärealistisia ihanteellisuuden odotuksia.¹⁶⁸

Nykyvalossa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoitotyö poikkeaa suuresti sata vuotta sitten tehdystä sielunhoito työstä. Kolmannella vuosituhanella sielunhoidon laajuus on tärkeää. Aiemmin sielunhoidon tehtävänä oli keskittyä ainoastaan ihmisten hengellisessä hädässä apuna olemiseen. Tämä ei

¹⁶⁵ Kettunen, 2014, 264,265. Kts kokonaisuudessaan kohta Unelma sielunhoidollisesta kirkosta kohdat 1-15, 264-268.

¹⁶⁶ Wikström, 2000, 256-258.

¹⁶⁷ Wikström, 2000, 254,255.

tarkoita sitä, että kirkossa ei enää uskonnollinen apu ole tärkeää. Uskonnollinen ulottuvuus on sielunhoidon kokonaisvaltaistumisesta huolimatta sielunhoitajan erityinen tehtävä.

Aineistoesimerkin henkilö toivoo, että seurakunnat voisivat avata enemmän niitä väyliä, joista apua on mahdollista hakea myöhemminkin. Nykyisessä yhteiskunnassa tietoa tulvii monesta suunnasta. Tätä informaatiota on mahdollista hyödyntää seurakunnan sielunhoito työssä. Auttavalla taholla on hyvä olla edes jonkinlaista tietoa ihmisten erilaisista ongelmista ja millaisin keinoin ongelmiin voi saada apua.

Eri auttamistahojen kanssa verkostoituminen ja yhteistyö ovat tämän päivän auttamistyössä tärkeitä. Verkostoitumisella on monia myönteisiä seurauksia. Autettavan päällekkäiset käynnit eri auttamispisteissä vähenee ja yhteistyön kautta autettava saa parasta mahdollista ja hänelle sopivinta apua. Sielunhoitaja voi omassa auttamisessaan hyödyntää eri auttamistahojen opasvihkosia tai antaa nettiosoitteita tai suositella sopivaa kirjallisuutta, joka voi parhaassa tapauksessa avata tien ongelmien ratkaisuun ja antaa alun muutokseen. Autettavaa ei kuitenkaan ole syytä jättää pelkän materiaalin varaan, vaan aiheeseen on hyvä palata myöhemmässä vaiheessa. Verkostoituminen antaa myös sielunhoitajalle tunteen siitä, että ei ole yksin vastaamassa autettavan selviytymisestä. Sielunhoitaja on yksi lenkki, joka vie autettavaa kohti selviytymistä.¹⁶⁹

Eräs haastateltavista koki, että on saanut tukea ja sielunhoitoa yli seurakuntarajojen. Hän on kokenut kohtaamisen erilaisten ihmisten kanssa rikkautena. Seurakunnan omat työntekijät henkilö on kokenut liian tuttuina, vaikka hän uskoikin, että apua olisi ollut saatavilla myös omasta seurakunnasta. Henkilö kertoi löytäneensä sairaalateologin, jonka kanssa oli saanut avata ongelmiaan. Hän oli kokenut sairaalateologin hyvin ammattitaitoiseksi. Henkilö arveli, että uskallukseen lähestyä puhumaan vaikuttaa se tapa millä tavoin seurakunnassa kohdataan apua tarvitseva ihminen. Tärkeänä henkilö näki myös rohkeuden lisääntymisen kohdata niin lapsi kuin aikuinen silmästä silmään. Haastateltava korosti myös sitä, että tänä päivänä sodan jälkeisen vaikenemisen kulttuurin pitäisi väistyä. Erityyppisten ihmisten tulisi puhua kokemuksistaan yhä enemmän.

¹⁶⁸ Kettunen, 2011, 210-212.

¹⁶⁹ Kiiski, 2009, 218,219.

Juha Itkonen on tutkinut kirkon sosiaalista tukea vanhempien menetettyä lapsensa kohtukuoleman kautta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kirkko peilautuu seurakuntalaisille hyvin pappispainotteisena huolimatta siitä, että seurakunnassa vallitsevana on muut työntekijät kuin papit. Itkonen jakoi papeista kerrotut narratiivit neljään kategoriaan, jotka olivat sairaalapapit, seurakuntapapit, tutut papit ja muut papit. Eniten kertomuksia oli sairaalapapeista, joiden kohtaamisista yli puolet koettiin positiivisina. Erityisesti hyvä kohtaaminen ja emotionaalinen tuki näyttäytyivät tärkeinä tekijöinä avuntarvitsijoilla. ”Kuin ihminen ihmiselle” keskustelu, ja rauhallinen, lämminhenkinen, sekä ymmärtävä suhtautuminen tilanteeseen nähtiin vahvuutena. Tärkeänä nähtiin myös papin varmuus ja tieto siitä millä tavoin toimitaan. Negatiivisena nähtiin tilanteet, joissa pappi sanoi jotakin tahditonta, mikä ei kuulunut asiaan tai hän ei ollut selvillä tilanteesta. Emotionaalinen kohtaaminen ja terapeutin asenne nähtiin tärkeinä auttamistilanteissa.¹⁷⁰

Seuraavat aineistoesimerkit ovat haastateltavilta, jotka eivät kuuluneet luterilaiseen kirkkoon. He kertovat kokemuksistaan seurakunnan yhteydessä ja siitä millä tavoin seurakunta on ottanut huomioon alkoholistikodin ongelmat.

Mä oon itse-asiassa ... perheestä. Ihan pienestä asti ollaan oltu niinkun seurakunnan yhteydessä. Ja tosi varhaisetkin muistot on, et ne seurakunnat niinku toimi niin, että on muutama, joita vanhimmiks sanotaan ja jotka hoitaa näitä käytännön asioita. Ja just niinku auttaa perheitä, jos apua tarvitaan. Niin kyllä ne kävi meilläkin tosi paljon ja yritti auttaa. Kyllä sieltä sai paljon apua, mutta niistäkään huolimatta ei sitä vanhempaa sinne hoitoon saatu. Se oli niinku ainut semmonen varma ja turvallinen asia siellä omassakin lapsuudessa. Ja nykyään on sitte kiva, että siitä ongelmasta puhutaan hirveen avoimesti niinku tuolla meidänkin seurakunnassa.

Haastateltava oli kokenut oman seurakuntansa yrittäneen parhaansa perheen auttamisessa silloin, kun asui vielä kotona. Erityisen positiivisena hän oli kokenut sen, että seurakunnassa ei pyritty salaamaan alkoholin tuomia ongelmia. Syynä avoimuuteen todennäköisesti on se, että on tiedostettu yhä enenevästi, että seurakunnan sisällä olevatkaan eivät aina vältty alkoholin tuomilta ongelmilta.

Juha Itkonen liittyy omassa tutkimuksessaan Ahon laatimiin määritelmiin sosiaalisen tuen suhteen. Aho määrittelee sosiaalisen tuen olevan ihmisten välistä

¹⁷⁰ Itkonen, 2018, 244-248.

tarkoituksellista vuorovaikutusta, jossa konkreettista, emotionaalista ja tiedollista tukea sekä annetaan että saadaan.¹⁷¹

John Winston esittää teoksessaan puhuessaan muistisairaiden tervetulleeksi toivottamisesta, että avain tervetuloon on luoda sellaisia paikkoja, joihin muistisairaat läheisineen tuntisivat kuuluvansa. Paikan tulisi olla senkaltaisen, että kaikkien tunteiden ilmaisu ahdistuksesta iloon olisi mahdollista. Asenteet tulisi tiedostaa, jotta paikkoja saataisiin luotua. Winston viittaa Jean Vanierin kommenttiin siitä, että jokaisen perustarve on ihmisen läheisyys. Jokainen kaipaa lähelleen ainakin yhtä ihmistä, johon voi luottaa. Jokaisen Yhteiskunnan on taipumusta lokeroida dementikot ja heistä huolta pitävät, kun päinvastoin pitäisi luoda väyliä yhteyteen.

Ihmisen sosiaalinen tarve on kuulua myös laajempaan yhteisöön. Kuuluminen yhteisöön ei ole vain jotakin ulkokohtaista, vaan se on myös kaipausta ihmisen poissa ollessa. Winston kysyykin tältä pohjalta, että kaivataanko dementiaa sairastavia ja heitä hoitaneita seurakunnissa ja ovatko he edes ajatuksissa.¹⁷² Dementoituminen voi saada aikaan kaikille osapuolille monenlaisia yksinäisyyden tunteita. Ääneen asioista puhuminen on tärkeää, jotta ongelmiin voitaisiin puuttua ja saada aikaan hoitopolkuja.¹⁷³

Saman kysymyksen voisi asettaa silloin, kun kysymys on alkoholille vanhempansa menettäneistä henkilöistä ja heidän kipuiluistaan. Puhutaanko asiasta tarpeeksi ja otetaanko seurakunnassa aidosti vastaan ilman häpeän ja leimautumisen pelkoa kuunnellen ja vuorovaikutteisesti?

Seuraavan esimerkin henkilö kuuluu itsenäiseen, mutta kristilliseen kirkkokuntaan. Hänen ajatusmaailmaansa oli aina kuulunut luottamus kristittyihin ihmisiin. Haastateltava oli myös itse löytänyt suhteen Jumalaan, ja kokenut sitä kautta tulevansa hyväksytyksi. Hän ajatteli, että rakkaus kuuluu enempää miettimättä uskovan ihmisen ominaisuuksiin. Pettymys uskovien ihmisten hyvyyteen oli suuri, koska joutui niin sanotussa kristityssä sijaiskodissa seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi.

...tietyllä tavalla oon kyllä hakenu semmost tukea seurakunnan ihmisistä, jotka kokee turvallisiks ja läheisiks. Et niitä on. Mulla on tietyllä tavalla semmosia korvaavia kokemuksia naishenkilöistä, joille on helppo puhua.

¹⁷¹ Itkonen, 2018, 60.

¹⁷² Swinton, 2013, 288, 289.

¹⁷³ Swinton, 2013, 295.

Henkilöllä on kokemuksia seurakunnan sisällä luotettavista henkilöistä, joille on voinut avautua puhumaan. Toisaalta hän kertoi, että on liian varomattomasti puhunut isoille joukoille ikään kuin hengelliseen sanomaan kiedottuna omista kokemuksistaan. Seuraava aineistoesimerkki kertoo ikävällä tavalla negatiivisesta kokemuksesta:

Mutta kuitenkin tiedostan tällä hetkellä, että siellä istuu penkissä hyvin raadollista porukkaa. Monet ottaa siitä vaan sen tiedon mitä tolle on tapahtunu tai mitä se on kertonu ja sitä viedään eteenpäin...

Tämän hetken kokemuksista hän jatkaa:

Et mä koen tällä hetkellä, että on semmosia seurakunnan ihmisiä, joihin mä voin luottaa ja joiden kanssa mä voin tavallaan käydä semmosta sielunhoidollista keskustelua, mutta vähenemään päin.

Virtaniemi listaa ALS tutkimuksessaan kahdeksan äärikysymystä, jotka liittyvät eksistentiaaliseen prosessiin. Ne elämäalueet, joista ei ulkopuoliset yleensä tee kysymyksiä ovat juuri niitä alueita, joilla hänen tutkittavansa kokevat eniten yksinäisyyttä. Hän viittaakin siihen, että on hyvä olla kuulolla mitä autettava haluaa puhua. Kiinnostuksen aitous ja luottamuksen syntyminen ja empaattisuus rohkaisevat puhumaan. Toisinaan puhuja voi tarvita apua sanoittaa tunteitaan. Sielunhoitajien on tärkeää suostua kuuntelemaan myös miksi-kysymyksiä, jonka takaa on mahdollisuus löytää oman kohtalonsa merkitys ja elämän syvempi tarkoitus. Hän viittaa Amerikkalaisen terveystieteiden näkemyksiin siitä, että toisen ihmisen kuunteleminen on syvällä tavalla moraalinen teko. Olemassaoloon liittyvät kysymykset eivät ole helppoja kuunnella, mutta ne auttavat myös itsensä hyväksi.¹⁷⁴

Seuraavassa aineistoesimerkissä uskonnollisesta yhdyskunnasta oleva henkilö pohtii millä tavoin luterilaisissa seurakunnissa toimisi alkoholille vanhempansa menettäneiden ryhmät:

Musta tuntuu, et näis isommiss se ei toimis, koska niinku ihmiset ei tunne toisiaan, ja ne ei uskaltais varmaan ryhmissä niinku puhua henkilökohtasista asioista. Mut sit oon miettiny, kun on näitä pienempiä, kun on kaikkii helluntalaisia ja vapaakirkkolaisia, jotka on pienempiä. Ja mutta ne on tosi aktiivisia. Kun meilläkin on kaks kertaa viikossa kokoukset, et se oma seurakunta on tosi tuttu. Se on niinku perhe. Et siel uskaltaa puhua ja varmaan monissa muissakin uskontokunnissa on sama. Ehkä niissä toimis, mut näissä isoissa ei välttämättä.

¹⁷⁴ Virtaniemi, 2018, 293, 308.

Haastateltava lisää vielä pohdintaansa seuraava:

**Mut tietty jos jollakin paikkakunnalla on, et on tietyt ihmiset, jotka käy
sunnuntaina esimerkiksi kirkossa, niin voihan olla että se voisi toimiakin.
Et ehkä sekin on vähän semmosta paikkakunta kohtasta.**

5.Tarkastelu

Keskellämme elää paljon henkilöitä, jotka ovat joutuneet paikkaamaan alkoholistikodissa kasvamisen jälkiä. Alkoholisti vanhempien syyllistäminen ei ole ollut tutkimuksen tarkoitus, vaan tarkoitus on ollut tuoda esiin avoimesti ja syyttelemättä alkoholistiperheissä kasvaneiden aikuisten kokemukset.

Tutkimuksessa halusin saada alkoholistien aikuisilta lapsilta mielipiteitä surun kokemuksista ja seurakunnan tuesta. Tutkimuksen tulokset kuitenkin toivat esiin tunteet monimuotoisesti, ja niihin liittyvät kokemukset laajemmin.

Tutkimus osoitti, että yleisenä kokemuksena ahdistus, masennus ja erilaiset traumareaktiot olivat yleisiä seurauksia alkoholistikodeissa eläneille aikuisille. Tunteet, joihin lapsuudessa ja nuoruudessa liittyi muun muassa pelkoa, häpeää, hylkäämistä, surua ja vihaa ovat jääneet sisimpään, kun on joutunut kohtaamaan pelottavia ja ahdistavia tilanteita ja tunteita ilman aikuisen tuomaa tukea ja turvaa. Lapsena on ollut liian pieni niitä käsittelemään ja ymmärtämään. Nämä piiloon jääneet tunteet ovat vieneet matkan varrella paljon voimavaroja ja vaatineet sitkeyttä ja taistelua arjesta selviytymiseen. Hieman yllättävää oli että kehollinen oireilu nousi tutkimustuloksissa vahvasti esiin. Tämä selittyy todennäköisimmin sillä, että lapsena on joutunut kohtaamaan pelottavia ja ahdistavia tilanteita ilman turvallisia aikuisia. Peräti kolme viidestä kertoi elämää ja työtä rajoittavista kiputiloista kehossa. Myös paniikkihäirö mainittiin.

Kohtaamattomuus perheissä ja läheisten kesken on synnyttänyt arvottomuuden ja häpeän tunteita. Tunteet tulevat ulos aikuisena kehon kautta erilaisina oireina ja kiputiloina. Keho on kanava ilmaista tunteita ja purkaa jännitystiloihin silloin kun ihmisen sisimmässä on jokin ristiriita.¹⁷⁵

Erilainen kehon oireilu ja tunteiden kanssa kamppailu vie voimavaroja ja tuottaa kärsimystä ja taakkaa elämään. Jo pelkästään kipu on ihmiselle raskasta ja kärsimystä aiheuttavaa. Läheisten puute ja yhteyden kaippuu läheisiin lisää

¹⁷⁵ Zijlstra, 195,114,115.

vahvojen tunteiden esiintuloa. Hylätyksi tulemisen tunteet, arvottomuus ja ulkopuolisuuden tunteet nostavat läheisten kaipuussa päätään.

Yhteys toisiin ihmisiin on jokaiselle tärkeää. Tutkimus paljasti että aviopuolison rooli on alkoholistikodissa kasvaneelle erityisen tärkeä. Hyvä ja luotettava puoliso nähtiin osana selviytymistä. Häneen tukeuduttiin ja koettiin, että puolisollla oli merkitystä jopa henkiinjäämisessä ja oman mielen kasassa pysymisessä. Puoliso ikään kuin korvasi sitä vaille jäämistä myös tunnetasolla mitä lapsuuden olisi pitänyt antaa. Aila Ruoho toteaaakin, että puolison, ystävien ja omaisten tuki, mutta myös lemmikit nähdään tärkeiksi esimerkiksi vaikeissa masennustiloissa ja itsemurhaa hautoneilla henkilöillä.¹⁷⁶

Tutkimus paljastaa erityisesti vaikeiden ja stressaavien tilanteiden saavan kehon oireilemaan. Itsensä haastaminen nähdään vaikeana. Tätä voisi pohtia häpeän ja huonouden tunteiden näkökulmasta. Itseensä ja omiin kykyihin luottaminen on jatkuvaa työskentelyä itsensä kanssa, vaikka pystyvyyttä ja lahjakkuutta olisi. Häpeään nähdään liittyvän identiteetin ongelmat, itsetunnon heikkous, miellyttämisen ja hyväksytyksi tulemisen tarve liiallisella suorittamisella, sekä ulkopuolisuuden tunteet. Häpeän juuret ovat alkoholistikodissa, jossa joutui häpeämään vanhempiaan ja kotiaan. Osa haastateltavista häpesi vaatteitaan. Häpeä on syntynyt myös laiminlyönneistä, ei-toivottuna olemisesta ja siitä että ei koe olevansa hyväksytty.

Yhteiskunnallisesti ajatellen keskuudessamme on ihmisiä, jotka eivät koe olevansa riittäviä, vaikka tekisivät useampaa työtä. He tekevät ja suorittavat kelvataksaan jollekin ja samalla kamppailevat kipujen, oman identiteetin ja tunteiden kanssa. Tutkimus antoi valaisevaa tietoa siitä, että alkoholistiperheissä kasvaneilla lapsilla on taipumus suorittaa tullakseen hyväksytyksi. Jatkuva muutos ahdistaa, koska he kaipaavat pysyvyyttä. He pelkäävät muutosta ja uutta, koska ovat joutuneet ottamaan liikaa vastuuta liian pieninä. Vanha lapsuuden tunne, pelko jonkun haastavan edessä nousee ylisuureksi vuoreksi. Tämä taas saa aikaan ahdistusta, mikä oireilee usein kehon kautta. Ulkopuolisten on tätä usein vaikea ymmärtää. Esimerkiksi erään tutkittavan kohdalla työkaverit olivat ihmeissään siitä, että uudet tilanteet ja muutokset saivat henkilön kohdalla aikaan valtavan ahdistuksen. Tutkimuksessa havaittiin, että oireilu on usein hyvin moninaista ja pahimmillaan jopa invalidisoivaa. Kivut ja ahdistus voi olla elämää vahvasti rajoittavaa ja kärsimystä tuottavaa. Tämä saa pohtimaan tämän päivän

¹⁷⁶ Ruoho, 2017, 265.

työelämää, joka on haastavaa niillekin aikuisille, jotka ovat saaneet kasvaa tasapainoisessa kodissa. Miten vaikeaa kaikkien tunteiden ja niihin liittyvien oireiden kanssa on selviytyä jatkuvan muutoksen ja vaatimusten paineissa.

Taustaosion luvussa pohdittiin avun viipymistä liiankin pitkään ulkopuolisten tai sosiaalitoimen taholta. Järkyttävää on, että tutkimuksessa kävi esiin, että sijaishoti voi olla pahimmassa tapauksessa olla yhtä turvaton, ja viedä lopunkin toivon kaiken koetun jälkeen. Selviytyminen ilman trauman aiheuttamaa kärsimystä näyttää tällaisessa tapauksessa olevan erityisen hankalaa. Trauma kasaantuu ikään kuin trauman päälle. Tässä kohtaa korostan, että asiaa ei voi yleistää, mutta siihen on kiinnitettävä huomiota. Yksikin tällainen tapaus on mielestäni liikaa.

Kipeät kokemukset purkautuvat toisinaan kiukkuna, mutta myös itkukohtauksina, ikään kuin avunhuutoina. Tunne voidaan määrittää eksistentiaalisena ahdistuksena, johon liittyy paljon kysymyksiä ja vaille jäämisen tuskaa. Yksinäisyyden ja kohtaamattomuuden tunnetta, johon liittyy myös surun pohjavirettä. Pelkästään yhtä tunnetta muun muassa surua on vaikea nimetä yksittäisesti. Tunteet ovat läsnä kokonaisvaltaisesti. Ne nousevat menneisyyden kokemuksista ja tulevat esiin eri tilanteissa. Ahdistus, masennus, kehon kivut ja oireilu, yhteyden ja tukiverkon puute, sekä tunteiden ja oman identiteetin kanssa työskentely näyttäytyvät tutkimuksessa vahvana. Vaikeana koettiin lapsuuden onnellisten muistojen vähyys ja turvallisen lapsuuden puute. Yhtälailla kaivattiin yhteyttä läheisiin, ja nyt aikuisena toivottiin omille lapsille rakastavia isovanhempia. Lapsuudessa ja nuoruudessa kodin tulisi antaa työkaluja elämän varrelle. Alkoholitiperheissä kasvaneet joutuvat tekemään sen sijaan paljon työtä ja vaivaa tunteidensa ja oman olemassaolonsa kysymysten kanssa. Sitkeys ja taistelijan sielu kuvaavat kaikesta huolimatta tutkittavia.

Kun elämään liittyy paljon menetyksiä henkisellä tasolla uskon sen vaikuttavan myös mielialaan. Rakkaus, turvallisuus, huolenpito ja välittäminen ovat ihmiselle elinehto. Olisiko mahdollista, että näiden puute ei vaikuttaisi ihmisen kehoon ja mielialaan negatiivisesti?

Positiivisena tutkimuksessa näkyy se, että haastateltavat olivat lähteneet hakemaan apua. Sysäyksenä useimmille oli oman lapsen syntymä. Tunteet nousivat pintaan lapsen myötä. Kaikki olivat päässeet käsittelemään tunteitaan ja niitä osattiin pääsääntöisesti tunnistaa aikuisuudessa hyvin. Edelleen kamppailtiin tunteiden kanssa, ja osa oireili edelleen vahvasti fyysisin oirein. Vaikeiden

elämäkokemusten kautta saatiin myös syvempää ymmärrystä ja viisautta. Kokemukset olivat kypsyttäneet näkemään elämää syvemmällä tavalla. Kärsimyksillä nähtiin jokin syvempi tarkoitus. Pääsääntöisesti oli kypsyttynyt ottamaan elämä vastaan sellaisenaan välillä kipuillen, mutta suuremmalla ymmärryksellä ja itsetuntemuksella.

Seurakunnalta toivottiin enemmän rohkeutta ottaa esille kotien alkoholismi. Rippikouluissa ja leireillä, sekä kirkon nuorisotyössä toivotaan enemmän esiintuloa esimerkiksi vierailijoiden muodossa. Nuoret voisivat näin saada tietoa kohteista, joihin voisi tarvittaessa ottaa yhteyttä heti tai myöhemmässä elämässä.

Tutkimus valaisi sitä tosiasiaa, että seurakunnista ei tiedetty olevan alkoholistiperheissä kasvaneille esimerkiksi vertaistuki ryhmiä. Yksi haastateltava oli keskustellut sairaalapapin kanssa, ja yhdellä oli positiivinen kokemus raamattupiiristä, jota veti pappi. Tämäkään ryhmä ei liittynyt kotien alkoholismiin ja siitä aiheutuviin kriiseihin.

Uskonnollisen liikkeen sisällä alkoholismi seurakunnan sisällä oli tiedostettu paremmin ja siitä puhuttiin. Apua pyrittiin myös antamaan. Uskonnollisen liikkeen ja itsenäiseen kristilliseen kirkkokuntaan kuuluvan näkemykset erosivat hieman toisistaan. Uskonnollisen liikkeen edustaja epäili isompien kirkkokuntien osalta alkoholistien omaisten ryhmien suosiota. Syyksi hän perusteli sen, että ihmiset eivät välttämättä tunne toisiaan, ja ryhmissä ei uskalletaisi puhua henkilökohtaisia asioita. Toisaalta hän totesi, että paikkakuntaehtoisuuskin voi vaikuttaa. Hänen mielestään pienemmät yhteisöt ovat perhemäisempiä ja luottamus on vahvempaa. Tätä näkökulmaa voi katsoa kriittisesti kristillisen kirkkokunnan edustajan mielipiteen valossa. Hän ei ottanut kantaa isompiin kirkkokuntiin, mutta kokee, että luottamus ei ole itsestäänselvyys pienemmissä kristillisissä kirkkokunnissa. Luterilaisissa kirkoissa saatetaan ajatella, että asia on niin arkaluontoinen, että kahdenkeskinen keskustelu papin tai kirkon diakoniahenkilön kanssa on riittävä. Mielestäni asiaa voisi luterilaisissakin seurakunnissa tarkastella syvemmin ja avoimemmin myös alkoholistien omaisten näkökulmasta.

Jatkotutkimusta ajatellen tärkeää olisi selvittää seurakunnan työntekijöiden ajatuksia ja mielipiteitä alkoholistiperheissä kasvaneiden tukemiseksi. Tämä voisi herättää keskustelua ja ajatuksia pohtimaan tämän ihmisryhmän tarpeita syvemmin, ja hälventämään osaltaan häpeää aiheen ympäriltä.

Lopuksi jatkan alun Äiti Teresan mietelauseeseen pohjaten omin sanoin seuraavasti: Rakkaudessa ja yhteydessä Jumalaan ja toisiimme kuulemme parantavan äänen.

Lähteet ja apuneuvot

Haastatteluaineisto

Kirjallisuus

Ahlström, Nilla

2015 Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolvien. Teoksessa: Anne Suokas-Cunliffe (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Bowlby, John

1980 Attachment and Loss. Volume III Loss. Sadness and Depression

a Cullberg, Johan

1977 Tasapainon järkkyyssä. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Doehring, Carrie

2015 Embodied Listening. s. 53-72. The Practice of Pastoral Care. A postmodern approach. Published by Westminster John Knox Press. Revised and expanded edition. Louisville, Kentucky. E-kirja.

Doka, Kenneth J, Aber, Rita

1989 Psychosocial Loss and Grief. Teoksessa Kenneth J. Doka (ed.) Disenfranchised Grief. Lexington, Massachusetts/Toronto: Lexington Books.

Elenius, Antti

2005 Lutherin käsitys tunteista. Helsingin yliopisto. Systemaattisen teologian laitos. Lisensiaattitutkimus.

Gothóni, Raili

2014 Auttava kohtaaminen II Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.

Hakala, Juha T.

1999 Graduopas. Helsinki: Gaudeamus.

Hellsten, Tommy

2001 Virtahepo olohuoneessa. 23.painos. Helsinki: Kirjapaja.

Henriksson, Markus, Huttunen, Matti

2000 “Järkytyksen lukkiutuminen: Traumaperäinen stressihäiriö.”
Aikakauskirja Duodecimin verkkoartikkeli.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2000/20/duo91827>.
Viitattu 8.5.2019

Hintsala, Meri-Anna

2017 Taivasta varten luotu: Usko ja ruumis vanhoillislestadiolaisuutta
koskevilla verkkokeskusteluissa. Diss. Helsinki: Unigrafia.

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko, Sajavaara Paula

2003 Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi

Holmila, Marja

2003 Läheisen ratkaisut. Teoksessa Marja Holmila, Janne Kantola (toim.)
Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä.
Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Huopainen, Hilkka

2001 Pedofilia – patologista dissosiaatiota ja traumaa. Teoksessa Soili Haaramo
ja Kirsti Palonen (toim.) Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma
sisäisenä kokemuksena. Pieksämäki: Therapie-säätiö.

Huttunen, Matti

2018 “Elämäntilanteeseen liittyvät reaktiiviset häiriöt.”

Verkkajulkaisu.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00367.

Lääkärikirja Duodecimin artikkeli. 30.11.2018. Viitattu 29.4.2019.

Hänninen, Vilma

2004 Omaiskertomusten opettamaa. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Vilma
Hänninen (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja.

Härkönen, Janne, Savonen, Jenni, Virtala, Esa, Mäkelä, Pia

2017 Verkkajulkaisu. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/juomatapatutkimus/julkaisuja>. Suomalaisten
alkoholinkäyttötavat 1968-2016. Juomatapatutkimuksen tuloksia. THL:n
raportti 3/2017. Viitattu 18.3.2019.

Itkonen, Juha

2018 Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun: Narratiivinen tutkimus
kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja
selviytymisestä sekä kirkon tuesta. Diss: HYTTK.

Itäpuisto, Maritta

2005 Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä
lapsuudesta. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Diss. Kuopion
yliopiston julkaisuja. E. Yhteiskuntatieteet, no 24.
<http://urn.fi/URN:ISBN:951-27-0075-1>

Itäpuisto, Maritta

20008 Pullon pohjimmaisat. Lapsi perhe ja alkoholi. Helsinki: Kirjapaja.

Itäpuisto, Maritta

2003 Vanhempien alkoholiongelma, lasten ongelma. Teoksessa: .Marja Holmila & Janna Kantola (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kellomäki, Ani

2017 Kosteusvaurioita. Kasvukertomuksia pullon juurelta. Toinen painos. Keuruu: Atena Kustannus Oy.

Kettunen, Paavo

2014 Häpeästä hyväksyntään. Helsinki: Kirjapaja.

Kettunen, Paavo

1990 Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus. Ihmiskäsitys Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sairaalasielunhoidon koulutuksessa vuosina 1960-1975. Diss. STKSJ 171. Helsinki.

Kettunen, Paavo

2011 Kätkeyty ja vaiettu Suomalainen hengellinen häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Kettunen, Paavo

2014 Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki: Kirjapaja.

Kielitoimiston sanakirja. Pelko.

2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/> Viitattu 7.3.2019.

Kielitoimiston sanakirja. Tunne.

2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>. Viitattu 13.7.2019

Kielitoimiston sanakirja. Ruumiillinen, keho.

2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>.

Kiiski, Jouko

2009 Sielunhoito. Helsinki: Edita.

Kilpeläinen, Irja

1969 Osaammeko kuunnella ja auttaa. Lähimmäiskeskeisen sielunhoitomenetelmän opas. Toinen painos. Porvoo: WSOY.

Kirmanen, Tiina

2000 Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5-6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Diss. Kuopion yliopiston julkaisuja E.Yhteiskuntatieteet 78.

Koski, Marianna

2014 “Tärkeintä, että on niinku hyväksytty aina: tutkimus kristinuskon avulla toipuneiden häpeän ja syyllisyyden tunteiden käsittelystä. Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma. HYTTK.

Kiuru, Helena

2003 Kokemus alkoholitiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta. Pro gradu –tutkielma. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.

Kübler-Ross, Elisabeth

1983 On Children and Death. New York: Macmillan.

Lasinen lapsuus

2016 “Lasinen lapsuus ja turvallisen aikuisen kaipuu.” Tiedote 16.11.2016. [Http:// lasinenlapsuus.fi/ajankohtaista/ tiedote-lasinen-lapsuus-ja-turvallisen-aikuisen-kaipuu](http://lasinenlapsuus.fi/ajankohtaista/tiedote-lasinen-lapsuus-ja-turvallisen-aikuisen-kaipuu). Viitattu 18.3.2018.

Linjakumpu, Aini

2012 Haavoittunut yhteisö. Hoitokokoukset vanhoillislestadiolaisuudessa. Helsinki: Osuuskunta Vastapaino.

Linnakangas, Ritva, Suikkanen, Asko

2004 Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Helsinki: Edita.

Malinen, Ben

2010 a The nature, origins and consequences of Finnish shame proneness: a grounded theory study. Diss. Helsingin yliopisto.

Malinen, Ben

2010 b Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Miller-McLemore, Bonnie J.

2013 “Empodied Knowing, Empodied Theology: What Happened to the Body?” Pastoral Psychology 62, 743-758.

Moshella, Mary Clark

2016 Caring for joy: Narrative, Theology and practice. Leiden: Brill.

Myllärniemi, Jorma

2009 Masennus. Psyyken kipu. Helsinki: Kirjapaja.

Niemelä, Kati

2007 Rippikoulusta aikuisuuteen. Pitkittäistutkimus rippikoulun merkityksestä ja vaikuttavuudesta. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 99. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.

Pattison, Stephen

2000 Shame. Theory, Therapy, Theology. Cambridge: University Press.

Palosaari, Eija

2008 Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.

Peltonen, Anne

2004 Apua ajoissa–Tunnista lapsen hätä. Helsinki: Kirjapaja.

Peltonen, Matti

2006 Alkoholi ja suomalaiset 1900-luvulla. Teoksessa: Alkoholin vuosisata. Suomalaisen alkoholiolojen käännetä 1900-luvulla. Matti Peltonen, Kaarina Kilpinen & Hanna Kuusi (toim.) Historiallinen arkisto 122. SKS, Helsinki: Hakapaino.

Peltoniemi, Teuvo

2003 Lapsen elämä suomalaisessa alkoholiperheessä. Teoksessa: Marja Holmila, Janna Kantola (toim.) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus.

Peltoniemi, Teuvo

2003 Lapsen elämä alkoholiperheessä. Teoksessa: Kirsi Utolahti & Teuvo Peltoniemi (toim.) Pikkuaikeisia. Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinenlapsuus –hankkeesta. A.klinikasäätiön raporttisarja Nro 42.

Pirkanen, Henna

2011 Alkoholi isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Väitöskirja. (Sosiologia) Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D53. Helsinki: Väestöliitto

Pojula, Soili

2002 Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Pojula, Soili

2016 Suru on rakkauden muoto – se tarvitsee muutakin kuin hautajaiset. Verkkojulkaisu. <https://yle.fi/uutiset/3-8785519>. Viitattu 11.7.2019.

Päihdekuolema ja vaiettu suru

2017 Päihdekuolema ja vaiettu suru. Toim. Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio, Eeva Nurminen, Virpi Liinus- Mäkelä. Sininauhaliitto.

Raamattu

1992 Pyhä Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos.

Raitasalo, Kirsimarja, Holmila, Marja, Jääskeläinen, Marke

2016 Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Kirjassa: Holmila, Marja, Raitasalo, Kirsimarja & Tigersted, Christoffer (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. THL.

Roine, Mira & Ilva, Minna & Takala, Janne (toim.)

- 2010 Verkkojulkaisu.
https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjos_sa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Viitattu 8.5.2019.
- Ruoho, Aila
 2017 Pyhät, pahat ja pelokkaat. Pelko ja itsetuhoisuus hengellisissä yhteisöissä. EU: Atena.
- Saari Salli
 2000 Kuin salamakirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.
- Saarelainen, Suvi-Maria
 2017 Meaningful life with (out) cancer coping narratives of emerging Finnish adult. Diss. Helsingin yliopisto: Unigrafia.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/180170/MEANINGFUL?f?sequence=1&isAllowed=y>
- Saarelainen, Suvi-Maria & Vähäkangas Auli
 2019 Relationality as the basis of hope: embodied experiences during life-threatening illness. Konferenssijulkaisussa: Reforming practical theology: The politics of body and space. Vähäkangas, A, Angel, S, Helboe, Johansen, K. (toim.). Tübingen: International Academy of Practical Theology, s. 76-82 7 Sivumäärä (International Academy of Practical Theology. Conference series; nro 1).
<https://researchportal.helsinki.fi/fi/persons/auli-v%C3%A4h%C3%A4kangas/publications/>
- Seikkula, Jaakko
 2018 Dialogiset kohtaamiset luovat voimavaroja. Teoksessa: Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Ammatillinen kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tuula Styrman, Marika Torniainen (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkkonen, Jari
 2008 Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Seppälä, Serafim
 2014 Ruumis patristisena kysymyksenä. Teoksessa: Ruumiillisuus varhaiskristillisessä teologiassa. Jussi Junni (toim.) Studia Patristica Fennica 1. Helsinki: Suomen Patristinen seura ry.
- Serenius, Mona
 2002 Muistin taistelu unohdusta vastaan. Suomalaisten sotlsten näkemyksiä lapsuuden erokokemustenvaikutuksista. Teoksessa Soili Haaramo ja Kirsti Palonen (toim.) Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena. Pieksämäki: Therapie-säätiö.

Swinton, John

2013 Kun Jumala ei unohda. Keuruu: Aikamedia Oy.

Taitto, Annikka

2002 Huomaa lapsi. Pähdeongelma perheessä. Jyväskylä: LK-kirjat.

Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli

2009 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtavaara, Anna-Liisa

2003 Kiltteydestä kipeät. Helsinki: Kirjapaja.

Vähäkangas, Auli

2018 Pastoraaliteologia tutkimusalana. Kokonaisvaltaisuus, kehollisuus ja konteksti kohtaamisissa. TA 1, s. 66-74.

Virtaniemi, Matti-Pekka

2018 Elämän tarkoitus ja vakava sairaus. ALS-tautiin sairastuneen eksistentiaalinen prosessi. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 129. Diss. Kupio: Kirkon tutkimuskeskus.

Vähäkangas, Auli

2019 Muistelun rituaalit rekonstruoivat kiintymyssuhdetta kuolleeseen. Douglas Daviesin näkemys surusta. TA 1, s.33-44.

Välimäki, Petri

2013 Lähellä ihmistä. Sielunhoidon opas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Wikström, John

1998 Usko ja uskallus. Paimenpuheita. Kirjapaja: Helsinki.

Wikström, Owe

2000 Salattu ihminen. Elämän syvät kysymykset ja parantava keskustelu. Helsinki: Kirjapaja.

Zijlstra, Wybe

1995 Kohti kokonaista ihmistä. Pastoraalipsykologian käsikirja. Kirjapaja: Helsinki.

LIITE 1

Olen Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan opiskelija ja pääaineeni on käytännöllinen teologia. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvaa pro gradu – tutkielmaani varten. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää millaisin eri tavoin ja millaisissa tilanteissa alkoholistiperheissä kasvaneiden lasten suru ilmenee kun vanhempi tai vanhemmat ovat alkoholiongelmaisia. Nähdäänkö alkoholistien perheissä kasvaneiden surun tunteiden ilmaisu sosiaalisesti hyväksyttynä, ja miten helppoa tai vaikeaa tällaisista tunteista puhuminen aikuisiällä on. Kiinnostukseni kohdistuu myös siihen millä tavoin seurakunnat ovat panostaneet esimerkiksi keskustelu- ja vertaisryhmiin tai huomioineet alkoholistivanhemman/vanhempien varjossa kasvaneiden aikuisten lasten surun ja siihen liittyvät tunteet.

Tutkimukseni ei perustu kuolemansuruun, vaan niihin menetyksen tunteisiin kun vanhempi on vielä elossa, mutta ikään kuin ollut poissa vanhempana alkoholismin takia. Tutkimukseni on tarkoitus valmistua huhtikuun 2019 loppuun mennessä. Tutkimuksessani sitoudun noudattamaan vaitiolovelvollisuutta ja tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu tutkimuksen missään vaiheessa. Nauhoitetut aineistot tulen hävittämään heti tutkimuksen päätyttyä asianmukaisella tavalla, ja tutkittavalla on oikeus jäädä pois tutkimuksesta missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Uskon että tutkimukseni avaa uusia näkymiä siitä, että millä tavoin surun tunteet ilmenee aikuisilla alkoholistien lapsilla, miten ne nähdään sosiaalisesti oikeutettuna, sekä millä tavoin seurakunnan toiminnan sisällä tämän ihmisryhmän tarpeet on huomioitu.

Nimen selvennys
puh. xxxxxxxxxxxx

sähköposti

xxxxxxxxxxxxx

Annan suostumukseni yllä mainituin ehdoin

Aika ja paikka

xx.x. xxxx xxxxxxxxxxxx

Allekirjoitus

xxxxxx xxxxxxxxx

Nimenselvennys

xxxxxx xxxxxxxxx